JÜRGEN SEYDEL

Karate

Das große Lehrbuch der modernen Selbstverteidigung

Jíyu-Kúmité (Turnierkampf mit freier Wahl von Angriffs- und Abwehrtechniken).
Ein interessantes Foto aus dem Dojo BUDOKAN, Bad Homburg v. d. H., das gleichzeitig zwei Angriffe und zwei Abwehren erkennen läßt.
Der rechte Karate-Kämpfer griff mit Yóko-Gerí an, aber sein Gegner konnte den Fuß mit dem linken Unterarm abfangen und seinerseits mit Yóko-Gerí kontern.
Die Abwehr des rechten Kämpfers bei diesem Gegenangriff ist zwar nicht korrekt – die Hände müßten zur Faust geschlossen sein und sich an den Handgelenken kreuzen – erfüllt jedoch ihren Zweck: der Gegenangriff des linken Kämpfers kommt nicht durch.

Jürgen Seydel

KARATE

Wir besuchen ein Dojo

Um Ihnen einen Anschauungsunterricht aus erster Hand zu vermitteln, blicken wir uns heute in einem Karate-Übungsraum um. Dabei bietet sich Gelegenheit, den Trainingsablauf, die Anwendung spezieller Geräte und die Art der Übungen genau zu studieren. Sie möchten ja ein paar Anregungen für Ihr Heimstudium mitnehmen und Fragen stellen.

INHALT Seite

Wir besuchen ein Dojo 1

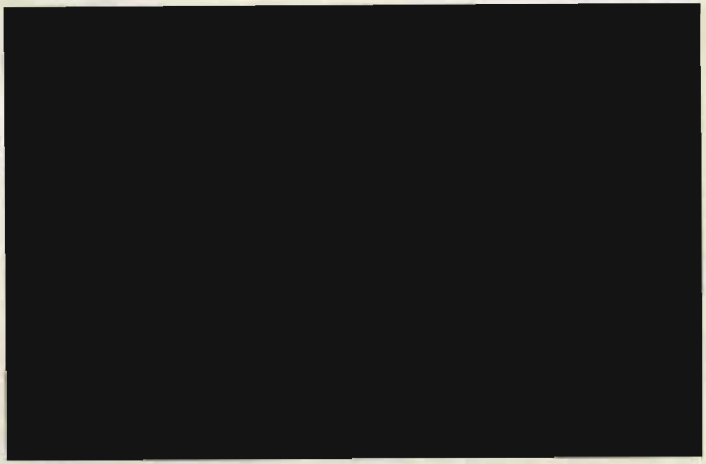
3. Lehrgang

V. Konditionstraining und Grundschule 4
Spezielle Freiübungen für Karate 4
Karate-Sonderübungen 5
Die Geräteausrüstung 13
A. Das Makiwárá 13
B. Die Walze 26
C. Die Streckwinde 27
D. Der Eisenschuh 27
E. Das Schlagholz 28
F. Weitere Geräte 28
Die Schüler beim Training 31
Kihón / Grundschule 31
Kihón im Dojo 32

VI. Das Karátegi 33
Beschreibung der Bekleidung und Ausrüstung 33
Das Zusammenlegen des Karátegi 34
Das Binden des Gürtels 36

4. Lehrgang

VII. Íppon- und Sámbon-Kumité 37
Das Partnertraining (Kihón-Kumité)..... 37
A. Der Partner 38
B. Die Ausgangsstellung 38
Gédan-Uké 39
C. Der Angriff 43
Ói-Tsukí 43
D. Die Abwehr 45
E. Der Gegenangriff 46
F. Übungsanweisung 48
Aufbau einer normalen Unterrichtsstunde .. 50
Unterschied zwischen Karate und Jujitsu 51
Richtlinien für ein Karate-Dojo 52
Übungseinteilung 54
Der rote Faden 58
VIII. Fußtechnik in der Selbstverteidigung 60
A. Máwashi-Gerí 60
B. Fúmi-Komí 66
C. Hítsui-Gerí 70
Andere Arten der Fußtechnik 72
Übungsform und Praxis der Fußtechniken 72
Die Organisation des Karate 74



Interieur

Der Übungsraum ist nicht sehr groß. Er ist schlicht gehalten, nüchtern, spartanisch, ohne Bilder oder sonstigen Wandschmuck. An der Stirnwand ist die Nationalflagge ausgespannt, darunter die japanische. Der glatte Holzboden ist blitzsauber, die Wände sind hell gestrichen.

Im hinteren Teil des Raumes üben Karate-Schüler an verschiedenen Geräten. Sie haben die Jacken ausgezogen und tragen nur die weiße Hose und den Gürtel. Ihre Strohsandalen stehen ausgerichtet am Rand der Übungsfläche.

Ein jüngerer Herr im weißen Karate-Anzug mit braunem Gürtel stellt sich uns als Lehrer vor und bittet uns zu einer kleinen Sitzecke. Da wir auf Empfehlung unseres japanischen Freundes Tashiro kommen, haben wir Zutritt.

Der eigentliche Unterricht hat noch nicht begonnen. Soeben sind noch einige Schüler aus dem Umkleideraum gekommen und beginnen mit Freiübungen.

„Was Sie hier sehen, bezeichnet man im Sport als ‚Konditionstraining'. Es beginnt mit Lockerungsübungen und wird an den Geräten fortgesetzt. Die Lockerungsübungen sind für jede Sportart anders und den besonderen Bedingungen und dem jeweiligen Zweck angepaßt. Sie sollen auch nicht anstrengen, sondern entspannen, den Körper für die späteren Anstrengungen vorbereiten. Die Bewegungen sind daher ganz gelöst, rhythmisch. Auch die Atmung ist ruhig und gleichmäßig."

Die für uns sehr vorteilhaften Freiübungen habe ich nachstehend kurz zusammengefaßt und erläutert. Sie werden vor — und in den meisten Clubs auch nach dem Unterricht oder Training ausgeführt, wobei jede Übung zehnmal wiederholt wird.

Konditionstraining und Grundschule

Spezielle Freiübungen für Karate

Die aufgeführten Übungen lockern und dehnen, am Kopf beginnend bis zu den Zehen abwärts, alle wichtigen Muskeln, Bänder oder Gelenke.

1. a) Kopfnicken.
   b) Kopfdrehen, abwechselnd nach rechts und links.
   c) Kopfseitwärtsneigen, abwechselnd zur rechten und linken Schulter.
   d) Kopfkreisen, abwechselnd rechts und links.
2. a) Armkreisen vor dem Körper, Hände geöffnet, Arme ganz gestreckt. Erst von außen nach innen, dann von innen nach außen; die Arme kreuzen sich dabei.
   b) Armkreisen seitlich des Körpers, abwechselnd vorwärts und rückwärts. Die Kreise des rechten und des linken Armes stehen parallel zueinander.
3. Leichte Grätschstellung, Hände in Hochhalte. Rumpfbeugen bei gestreckten Beinen, die Handflächen berühren den Boden. Aufrichten und starkes Zurückbiegen des Körpers, Kopf weit im Nacken, Hände auf das Gesäß gestützt.
4. Kräftiges Seitwärtsbiegen des Rumpfes, abwechselnd nach rechts und links. Die Hand an der gebeugten Seite gleitet am Bein abwärts, die andere Hand unterstützt den Schwung und wird über den Kopf hinweggeführt. Der Oberkörper darf nicht nach vorn oder nach hinten abgeknickt werden.
5. Leichte Grätschstellung, Hände in Hochhalte. Rumpfkreisen abwechselnd nach rechts und links, Beine durchgedrückt, Kopf zwischen den Armen lassen. Die Kreise so groß wie eben möglich.
6. Kräftiges Hüftdrehen nach rechts und links abwechselnd. Schwungholen mit beiden Armen, Hände zur Faust. Fußstellung dabei nicht verändern, Arme ganz ausstrecken und parallel zum Boden führen.
7. Möglichst weite und tiefe Zenkútsu-Stellung. Wiederholtes Wenden auf der Stelle mit kräftigem Eindrehen der Hüften.
8. Tiefe Hockstellung. Rechtes und linkes Bein abwechselnd zur Seite strecken, Ferse am Boden, Zehen aufwärts. Das Standbein bleibt angehockt und ruht mit der ganzen Fußsohle am Boden. Kniegelenk des seitwärts gestreckten Beines mit der Hand mehrmals nach unten drücken.

9. Spagat-Übung: ein Bein durchgedrückt nach vorne ausstrecken, das andere in entgegengesetzter Richtung nach hinten schieben, Knie durchgedrückt. Mehrmals kräftig wippen.
10. Tiefe und sehr weite Grätsche, langsam und mit gegrätschten Beinen hinsetzen.
    a) Rumpfbeugen nach vorn, Hände zur Faust schließen und über den Boden nach vorn gleiten lassen.
    b) Rumpfbeugen nach rechts und links abwechselnd. Die Knie bleiben durchgedrückt, die Beine weit gegrätscht. Die Hände gleiten am jeweiligen Bein abwärts zum Fuß.
    c) Beine schließen. Rumpfbeuge; versuchen, den Kopf immer dichter zu den Knien zu bringen. Die Hände gleiten längs der Beine nach vorn.
11. Hinsetzen. Beine anwinkeln und die Fußsohlen gegeneinanderlegen. Knie mit den Händen abwärtsdrücken, dabei die Füße dicht am Körper lassen.
12. Hinknien, dabei die Beine seitlich vom Körper abwinkeln, so daß Knie und Fußinnenkanten den Boden berühren. Rumpf senken, bis das Gesäß den Boden berührt. Mehrmals kräftig wippen.
13. Tiefe Hockstellung mit geschlossenen Füßen. Hände auf die Knie legen und mit gebeugten Knien weite Kreise, abwechselnd nach rechts und links, beschreiben. Die Füße bleiben mit der ganzen Fläche der Sohle am Boden und dürfen sich dabei nicht verschieben.
14. Zehenstand in tiefer Hocke, Hände auf die Knie stützen. Zurückschnellen um etwa 20 Zentimeter und dabei aufrichten, kräftiges Strecken der Beine.
15. Füße geschlossen, Beine gestreckt. Zehnmal je rechts und links ein Bein gestreckt hochschwingen, so hoch wie möglich. Zum Schwungholen das Bein rückwärts ausholen lassen.
16. Entspannen aller Muskeln; Hände und Füße aus lockeren Gelenken heraus schütteln.

Wenn Sie den Sinn einer Übung erfaßt haben, ändert sich automatisch die Ausführung und damit der tatsächliche Wert der einzelnen Formen. Ein gut durchdachtes Training von 5 Minuten kann wirksamer sein als eine gedankenlose Hampelei von einer Viertelstunde.

Karate-Sonderübungen

Die Sonderübungen verfolgen einen anderen Zweck. Wir wollen dem Karate-Lehrer das Wort erteilen, da er uns

am besten über die Geräteausrüstung seines Dojo Auskunft geben kann.

„Sie denken vielleicht im ersten Augenblick, wir hätten ein Studio für Body-Building eingerichtet. Aber der Schein trügt. Die Schüler trainieren nicht so sehr auf Kraft als auf Schnelligkeit und Härte, auf Ausdauer und Präzision. Die Muskelkraft muß sich in eine sofortige blitzschnelle Bewegung umsetzen lassen. Vielleicht könnte man als Vergleich einen Elefanten und eine Raubkatze anführen. Alle Bewegungen im Karate sollen leicht und scheinbar mühelos wirken, wenn auch verhaltene Dynamik dahintersteckt. Typische Kraftübungen stehen nicht in unserem Programm. Selbst die Übungen mit Gewichten sind schnell und kurz – auf der Grundlage des Intervalltrainings aufgebaut. Läßt das Tempo nach, so wird die betreffende Übung zugunsten einer leichteren abgesetzt. Später kommt man wieder auf diese Übung zurück. Das läßt sich beliebig oft wiederholen."

„Sie haben hier sehr viele Geräte stehen. Muß ein Karate-Mann so viele Geräte zur Verfügung haben?"

„Natürlich nicht! Beim Training stellt sich aber heraus, daß bei dem einen die Handgelenke oder bestimmte Muskeln zu schwach sind, bei dem anderen die Bewegungen geschmeidiger werden müssen oder daß er auf Ausdauer, Treffsicherheit und Abhärtung trainieren muß. Deshalb hat jeder Schüler sein eigenes Übungsschema. Er beschränkt sich auf eine vernünftige Auswahl bestimmter Übungen."

„Wird mit diesen oft gewechselt?"

„Ich rate davon ab. Man sollte für längere Zeit die gleichen Übungen beibehalten. Erst nach Wochen oder Monaten tritt der gewünschte Erfolg ein."

„Wie oft und wie lange üben die Schüler?"

„Sie hängen 10 oder 15 Minuten an ihre täglichen Freiübungen an oder betreiben Sondertraining an jedem 2. oder 3. Tag. Den Schülern, die zu Hause keine Übungsmöglichkeit haben, stehen in erster Linie die Geräte im Dojo zur Verfügung."

„Zeigen Sie den Anfängern den Gebrauch der Geräte?"

„Das ist sehr notwendig, weil die meisten unserer Geräte etwas ausgefallen sind und in keinem Sportgeschäft geführt werden."

Da alle Geräte in Benutzung waren, konnten wir beobachten und registrieren. Das Ergebnis unserer Beobachtungen habe ich für Sie zusammengefaßt und illustriert. Wie Sie sehen, läßt sich manches im Eigenbau herstellen, ohne große Kosten und Mühe. Vor allem ist es wichtig, die richtige Auswahl an

Geräten zu treffen. Vielleicht haben Sie eine Garage oder eine Gartenhütte, einen Keller- oder Bodenraum zur Verfügung, dann wäre auch die Platzfrage Ihres Studios glänzend gelöst.

Gehört dies alles zur Selbstverteidigung?

Sie wären nicht der erste, der diese Frage stellt und sich den Kopf darüber zerbricht, was Freiübungen, Konditionstraining und Grundschule mit der eigentlichen Selbstverteidigung zu tun haben.

Mancher von Ihnen wird einige Wege der Selbstverteidigung kennen, vielleicht haben Sie auch von Aikido gehört, einem unbedingt zuverlässigen Schutz, der jedoch ein Studium unter einem guten Lehrer und auf Matten voraussetzt und seine Wirksamkeit rasch einbüßt, wenn die ständige Praxis fehlt. Wir wollen uns hier mit der Anwendung des Karate in der Selbstverteidigung befassen.

Lassen Sie sich nicht beirren, daß man Karate in Selbstverteidigung, Kampfsport und Körperschule aufgliedert. Sie werden zwischen diesen einen unmittelbaren Zusammenhang feststellen, selbst wenn Sie dem Kampfsport in seiner ausgeprägten Form (Wettkämpfe, Turnier) nicht nachgehen. Sowohl Konditionstraining als auch die praktische Übung in den verschiedenen Techniken entwickeln Ihren Körper in einer Weise, die bei allen bisherigen Formen der Selbstverteidigung völlig unbekannt ist.

Es bedarf zwar einer gewissen Anlaufzeit, bis die Grundtechniken beherrscht werden, der Körper sich umgestellt hat, Kraft, Schnelligkeit und Gewandtheit erreicht sind. Aber dann sind alle weiteren Techniken für Sie leicht erlernbare Varianten des gleichen Themas, die Sie weder Zeit noch Mühe kosten. Lassen Sie sich nicht durch die Neuartigkeit der Methode beunruhigen, gehen Sie von gewissen Vorurteilen und überlieferten Vorstellungen einer jujitsu-artigen Notwehrtechnik ab. Karate ist kein Jujitsu, und die Übungsmethoden sind für Sie denkbar fremdartig und vielleicht skurril. Gönnen Sie sich von Zeit zu Zeit den kleinen Triumph festzustellen, wie gelenkig und behende Sie geworden sind, wie die Übungen Ihrem Körper guttun, wie konsequent Sie Ihren Übungsplan einzuhalten vermögen. Sie erreichen durch das Karate-Studium ja viel mehr, als Sie erwartet haben.

Einer meiner amerikanischen Schüler erzählte von einem Freund in Los Angeles, der monatelang fast ausschließlich den Yóko-Gerí geübt hatte, aus dem Stand, aus der Bewegung, mit plötzlichen Richtungsänderungen. Diesem Mann war nicht mehr beizukommen als Laie, und selbst die alten Hasen im Karate hatten es mit ihm sehr schwer. Im Turnierkampf wandte er nur zwei Abwehrtechniken an, die er allerdings sehr eingehend und gründlich studiert hatte. In der Selbstverteidigungspraxis wehrte er die meisten Angriffe gar nicht erst ab, sondern ließ die Schläge ins Leere gehen, attackierte den schlagenden Arm, brachte sich durch die Schrittbewegungen der Gehschule in die geeignete Ausgangsposition für seine Fußstöße.

Ich möchte zur Erläuterung einige Beispiele bringen, die in der Technik für Sie im Grund nichts Neues zeigen, die aber beweisen, wie denkbar einfach die praktische Anwendung des Erlernten ist, sobald die Bewegungen etwas sicherer sind. Die Beispiele sind bewußt aus dem Bereich der Selbstverteidigung gewählt, für einen Karate-Mann aber so belanglos und selbstverständlich, daß er sagen wird: „Ich könnte Ihnen dazu noch Dutzende von Varianten aufzeigen. So etwas übt man bei uns nicht, man kann es nach einiger Zeit automatisch."

Tatsächlich kommt man im Karate so weit, daß man sich völlig auf sein Gefühl, auf einen besonders entwickelten Instinkt verläßt. Man findet die Abwehr- und Gegenangriffsmöglichkeiten mit all ihren Varianten, buchstäblich ohne zu überlegen.

1

Der Angreifer packt Sie mit der linken Hand am Jackenrevers und holt mit der Rechten zum Schlag aus. (1)

a) Durch Zurücksetzen des linken Fußes nehmen Sie Zenkútsu ein und schlagen mit Sóto-Úde-Uké rechts von außen gegen den Unterarm des Gegners: er muß den Griff lösen, da der Arm durch den harten Aufprall zur Seite geschleudert wird. Dabei dreht er sich zwangsläufig, so daß er den beabsichtigten Schlag nicht mehr führen kann. (2)

2

Gegenangriff: Sie drehen Ihren linken Fuß auf der Stelle um 90 Grad nach links, ziehen das rechte Bein an und zielen mit Yóko-Geri gegen die kurzen Rippen der linken Rumpfseite, oder — falls die Drehung des Gegners sehr

heftig war — in die Nieren (3). Diese Form von Abwehr und Gegenangriff ist in den meisten Fällen auch möglich, wenn die ausholende Hand des Gegners eine Hieb- oder Stichwaffe führt. Ein Gegenangriff dieser Art setzt natürlich eine ernste Notlage voraus!

3

b) Durch Seitwärtssetzen des rechten Fußes nehmen Sie Kiba-Tachi ein. Abwehr mit Sóto-Úde-Uké gegen den Ellbogen, (4) Gegenangriff mit Gyáku-Tsuki links in die linke Achselhöhle des Gegners (5).

4

5

c) *Ihre linke Hand umfaßt das linke Handgelenk des Gegners, Daumen nach unten. Gleichzeitig drehen Sie Ihren rechten Fuß um 90 Grad nach links und setzen den linken Fuß zu Kiba-Tachí zur Seite — Ihr Körper zeigt jetzt nicht mehr mit der Brust, sondern mit der rechten Seite zum Gegner (6).*

6

Gegenangriff I: Yóko-Gerí rechts — entweder Ke-Áge (Achselhöhle) oder Ke-Komí (Solar-Plexus) (7).

7

Gegenangriff II: Sóto-Úde-Uké gegen das Ellbogengelenk des gefaßten Armes. Da Sie dabei die Hand des Gegners mit Ihrer linken Hand festhalten, wird der Arm des Gegners gebrochen (8).

8

d) *Kehrtwendung auf dem linken Fuß, dabei mit der rechten Hand das Handgelenk des Gegners umfassen (Daumen unten), rechten Fuß anziehen und Ushiro-Geri Ke-Age gegen den Unterleib des Gegners (9).*

9

ABWEHRBEISPIELE II

Der Gegner greift Sie mit einem Fußtritt an, im vorliegenden Fall mit dem rechten Bein.

a) *Sie setzen den linken Fuß um 90 Grad nach links gedreht hinter den rechten (10), ziehen das rechte Bein hoch und*

10

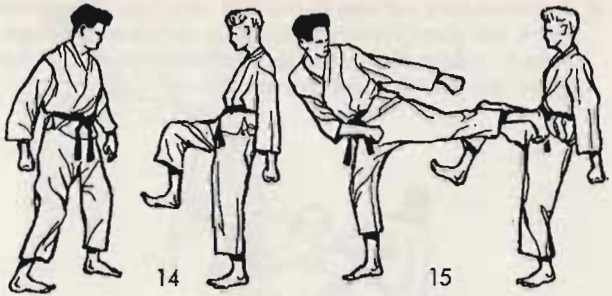
stoßen mit Yóko-Geri rechts. Der Fußtritt des Gegners geht dadurch ins Leere, und er läuft Ihnen direkt in Ihren Fußstoß hinein (11).

11

b) *Sie setzen den rechten Fuß einen kleinen Schritt zur Seite, etwas auf den Gegner zu (12), drehen sich auf dem rechten Fuß um 90 Grad nach links und bringen den linken Fuß zu Kíba-Tachí auf die gleiche Höhe des rechten Fußes. Die linke Hand erfaßt die linke Hand des Angreifers, darauf Sóto-Úde-Uké rechts gegen das linke Ellbogengelenk des Gegners. (Die linke Hand des Angreifers kann bereits gefaßt werden, wenn Sie den rechten Fuß wegsetzen.) Der Arm wird vor der Anwendung von Úde-Uké vor Ihrer Brust hinweggezogen, so daß er ganz gestreckt ist (13).*

12 13

c) *Sie setzen den rechten Fuß einen halben Schritt zurück (14), drehen auf diesem Fuß um 180 Grad (rechts herum) und kontern mit Ushíro-Gerí Ke-Komí (15).*

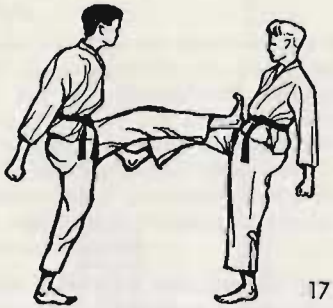


14 15

d) *Sie setzen den rechten Fuß schräg rückwärts zur Seite und stoßen mit Yóko-Gerí links (16).*

16

e) Sie gleiten mit dem rechten Fuß einen Schritt zur Seite (nach rechts), ziehen den linken Fuß sofort nach und kontern mit Máe-Geri links (17).



17

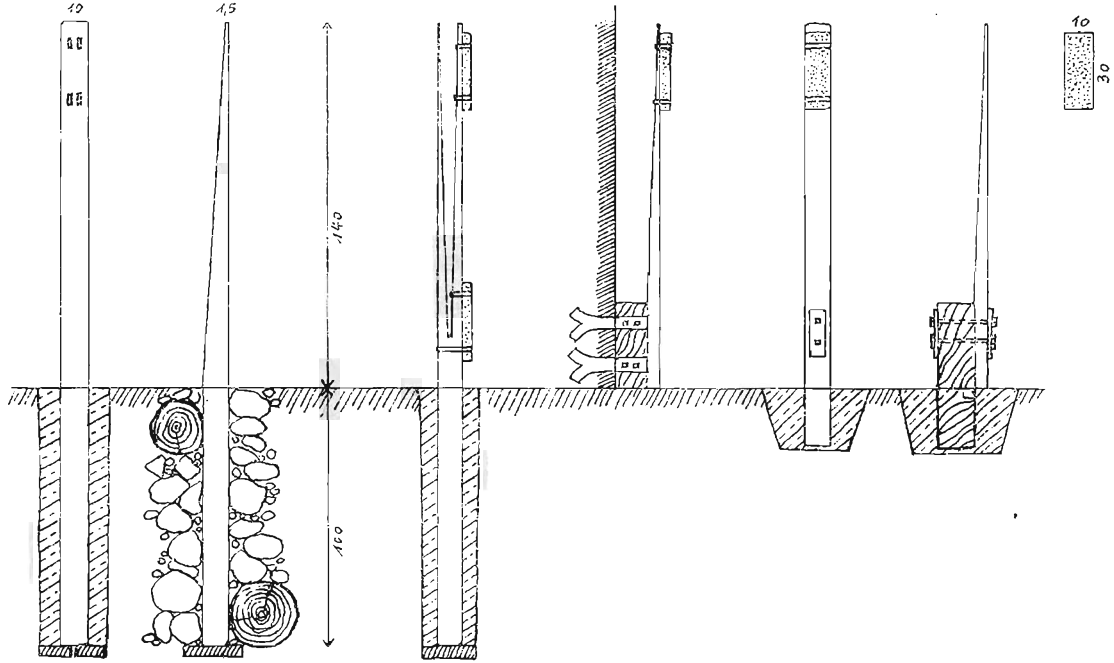
Diese Beispiele lassen sich beliebig fortsetzen. Sie sollen Ihnen nur einmal zeigen, wie vielseitig sich die bisher erlernten Techniken anwenden lassen.

Gleichzeitig werden Sie aber auch erkennen, daß Sie für einen Ernstfall noch zu langsam, zu unsicher, zu ungelenk sind. Ich glaube, daß Sie jetzt verstehen werden, warum auf die Grundschule und auf ein Konditionstraining so großer Wert gelegt wird. Die hier angeführten Beispiele gingen noch von der Voraussetzung aus, daß Ihr Gegner fest am Fleck stand, keine Täuschungsmanöver ausführte, und Sie den Angriff rechtzeitig erkennen konnten. Man könnte noch mehr solcher Beispiele anführen, aber es würde Sie keinen Schritt weiterbringen. Es wäre die altbekannte, übliche Methode der einschlägigen Jujitsu-Literatur. Ich habe immer wieder erlebt, daß Autodidakten mit ihren Lehrbuchkenntnissen völlig hilflos waren, sobald der Angriff von der schulmäßigen Übungsform abwich. Halten Sie sich also nicht allzu lange mit einem Üben der nur als Beispiel für den Fall der Notwehr gedachten Anwendungsmöglichkeiten auf.

Die Geräteausrüstung

A. Das Makiwárá

Das Makiwárá ist eines der wichtigsten Übungsgeräte, ein sehr vielseitig verwendbares und für Karate charakteristisches Hilfsmittel. Es ist leicht herzustellen: ein sich nach oben verjüngender Pfosten, an dem ein Polsterkissen befestigt wird. Der Pfosten kann sowohl im Freien als auch in einem Raum aufgestellt werden. Die Zeichnungen erläutern die verschiedenen Möglichkeiten (18). Im Freien wird der Pfosten eingegraben oder einzementiert. Der untere Teil, den man vorher imprägniert, sollte mindestens einen Meter in die Erde gehen. Der obere Teil (etwa 1,40 m) erhält einen mehrmaligen Leinölanstrich und wird dann durch einen farblosen Lackanstrich gegen Witterungseinflüsse geschützt.



KONSTRUKTION DES MAKIWARA

Bei der Wahl des Holzes muß man auf Elastizität und Dauerhaftigkeit achten. Das Kopfende des Pfostens soll bei einem Schlag oder Stoß gegen das Polster etwa 5-6 cm federn.

Der japanische Prototyp des Makiwárá ist ein Pfosten aus Zedern- oder Zypressenholz; um das Kopfende wird ein Strohbündel aus geflochtenem und flachgeklopftem Stroh- oder Hanfseil gebunden. Die später in Gebrauch gekommenen Strohkissen, mit Leinwand umwickelt oder in einer auswechselbaren und waschbaren Hülle, mögen für einen Anfänger genügen — wenn sie ein Fortgeschrittener benutzt oder wenn sie in einem Dojo beansprucht werden, ist das Stroh in kurzer Zeit pulverisiert.

In den letzten Jahren hat man deshalb Spezialpolster aus einem Gemisch von gepreßter Baumwolle, Schaumstoff, Filz und anderen elastisch bleibenden Materialien entwickelt. Diese Polster sind mit starkem Zeltstoff überzogen und behalten ihre Form, Elastizität und glatte Oberfläche auch bei stärkster Beanspruchung.

Die Bezeichnung Makiwárá ist bei einem Pfosten mit Schaumstoffpolster nicht mehr ganz zutreffend: máki = umwickeln, wárá = Stroh, also umwickeltes Stroh; aber die Japaner bleiben trotzdem bei dieser Bezeichnung.

An die Stelle der Hanf- oder Strohseile sind flache Lederriemen getreten, die an der Rückseite des Pfostens durch aufgesetzte Führungsösen laufen. Das ermöglicht eine leichte und schnelle Montage.

Der Mittelpunkt des Polsters soll sich in der Höhe des Solar-Plexus befinden, dem bevorzugten Zielpunkt bei unseren Übungen.

Wie Sie aus den Zeichnungen ersehen, kann man auf ein Verjüngen des Pfostens verzichten, wenn eine breite und tiefe Nut den oberen Teil gabelt, oder wenn ein schmaler, aber tiefgehender Keil ausgesägt wird. Nut oder Keil müssen tief hinuntergehen, damit die Schwingungsphasen nicht zu kurz sind. Am sichersten für den Anfänger ist die zuerst beschriebene Art. Sollte der Pfosten nicht genug federn, so kann er durch Nachhobeln auf die geeignete Stärke gebracht werden. Federt er zu stark, so ist ein Versteifen möglich: auf der Rückseite des Pfostens wird ein Bandeisen angeschraubt. Die Länge des Eisens richtet sich nach der gewünschten Schwingungsphase. (Es kann z. B. vom Boden bis zu Beginn des oberen Drittels gehen.)

Das Installieren eines Makiwárá im Raum ist eine Kompromißlösung, sowohl wegen der Frischluft und der Temperatur, als auch wegen der vielfach zu leichten Bauweise unserer Wohnungen. Sollte das Makiwárá an einer Wand oder an einem Pfeiler befestigt werden, darf es nicht fest anliegen. Es muß genügend Raum gelassen werden, damit der Pfahl voll seine Schwingungen ausführen kann. Im

anderen Falle würde sich der Schock des Aufpralls auf den Körper übertragen und auf die Dauer zu inneren Schäden führen. Man schraubt deshalb den Pfosten auf ein starkes Vierkantholz, das, mit Eisenbändern im Mauerwerk festzementiert, gehalten wird. Es empfiehlt sich, anstelle von Holzschrauben durchgehende Schrauben mit Muttern zu verwenden, denn die Beanspruchung ist viel größer, als man anfangs annimmt.

Der Pfosten darf bei dieser Art der Anbringung schwächer sein — etwa wie ein starkes Brett. Er sitzt am Boden auf und soll eine Gesamtlänge von 1,40 m haben. Die Kosten hierfür sind natürlich geringer.

Oft wird dicht über dem Boden ein zweites Polster am Pfahl angebracht — zum Härten der Füße. Daß der Pfosten an dieser Stelle kaum noch nachgibt, ist für das Fußtraining unwichtig. Es sei noch erwähnt, daß dieses Polster entfallen kann, wenn die später beschriebene Walze benutzt wird.
Ein Hinweis für jugendliche Leser: Während der Zeit des Wachstums sind die Knochen für ein ausgiebiges Makiwára-Training zu empfindlich. — Also Vorsicht!

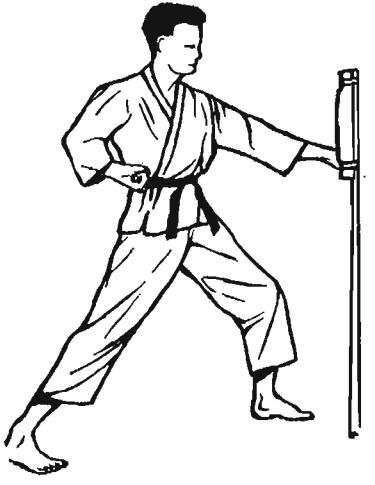
Das Makiwára erfüllt mehrere Aufgaben: es vermittelt das Gefühl für eine gute Stoß-, Schlag- und Sperrtechnik, für das richtige Eindrehen der Hüfte, für die Atmung und den Schockeffekt — und für den Stand! Es erlaubt eine weitgehende Muskelkontrolle, Steigerung der Treffsicherheit, extremes Abhärten der auftreffenden Flächen — Knöchel, Handkante, Ellbogen usf. — sowie das für später so wichtige Einschätzen der Entfernung.

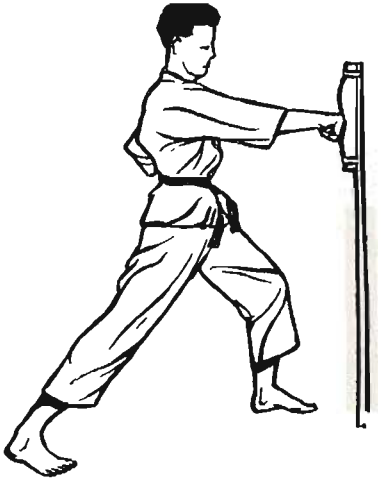
Das Üben ohne Makiwára gleicht ein wenig dem Trokkenschwimmen. Das richtige Gefühl für eine wirkungsvolle Technik kommt erst dann, wenn der Schlag statt ins Leere in den Mittelpunkt des Zieles geht — mit voller Kraft.

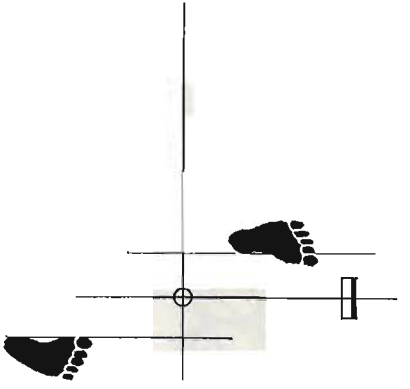
Gegenüber dem Sandsack oder der Maisbirne hat das Makiwára den Vorteil, daß es nach jedem Stoß oder Schlag sekundenschnell in Ruhe ist und daher eine rasche Aufeinanderfolge von Stößen erlaubt.

Übungsanweisung: Es ist wesentlich, im Anfang behutsam zu üben, d. h. jede Bewegung unter Kontrolle zu haben, ruhig ein- und während des Auftreffens scharf auszuatmen. Der Aufprall, bei dem anfangs selten die Mitte gefunden wird, kann leicht sein. Später, wenn sich eine gewisse Sicherheit eingestellt hat, werden Stoß oder Schlag immer kräftiger, schneller.

Im Karate betreiben sowohl Anfänger als auch Experten ihr Makiwára-Training. Es gibt keine bevorzugte Seite — rechts und links wird gleich oft gestoßen oder geschlagen. Ideal ist ein tägliches Training, wobei eine Technik möglichst je hundertmal rechts und links geübt wird.







In der Regel erfolgen die Faustsẗöße als Gyáku-Tsukí. Man steht in Zenkútsu und holt zum Stoß aus. Im Anfang wählt man die Entfernung so, daß die Faust mit den beiden Knöcheln von Zeige- und Mittelfinger gerade das Polster berührt. Später soll der Zielpunkt hinter dem Brett liegen, d. h. dort, wohin das Polster durch den Stoß zurückgedrückt wird.

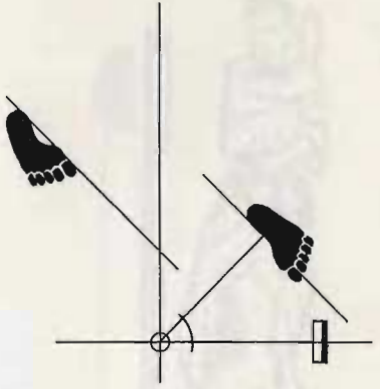
Die Schulter ist beim Stoß gesenkt, das Kinn angezogen, die Füße fest am Boden. Das Vorgleiten der Faust soll später sehr schnell, aber ohne Kraft sein. Die Kraft setzt mit voller Wucht erst im Augenblick des Auftreffens ein. Bitte merken Sie sich für alle Karate-Techniken: Bei allen Bewegungen, ganz gleich welcher Art, sind die Muskeln völlig entspannt und ohne Kraft. Nur so kön-

nen schnelle Bewegungen ermöglicht werden. Erst im letzten Moment des Auftreffens werden die Muskeln gespannt – für den Bruchteil einer Sekunde, denn unmittelbar danach ist die Kraft wieder gleich Null. Während des Stoßes wird die Bauchdecke gespannt, die Hüfte stark eingedreht, die Faust vorgeschnellt, die Luft hörbar ausgestoßen. Der Körper wirkt geduckt. Das Körpergewicht wird zwischen Ausholen und Stoß nicht verschoben, der Oberkörper nicht nach vorn geneigt. Der Unterschenkel des vorderen Beines steht völlig senkrecht und bleibt auch während der Hüftdrehung in dieser Lage.

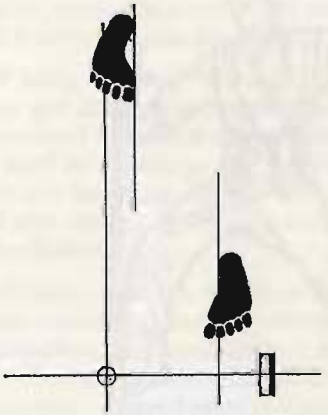
Die Stoßfolge ist ruhig, überlegt. Steht der linke Fuß vorne, so wird nur mit der rechten Faust gestoßen und umgekehrt. Der Arm soll beim Stoß ganz gestreckt sein. (Kurz nach dem Stoß ist allerdings der Arm leicht gekrümmt – infolge der Federung und des schockartigen Stoßes geht die Faust wenige Zentimeter zurück, d. h. der Arm gleicht den Rückstoß aus.)

Durch intensives Training läßt sich die Schnelligkeit immer weiter steigern – wobei es für den Anfänger ratsam ist, nach einem schnellen Stoß mindestens 5 Sekunden bis zum nächsten zu warten. Zur Vervollständigung seien auch die erst für später vorgesehenen Schlagtechniken aufgeführt:

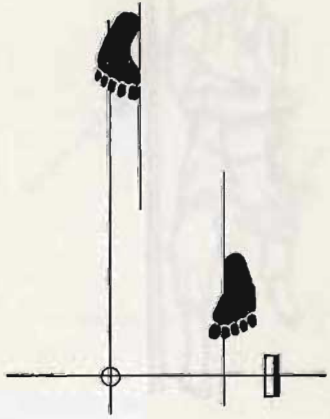
Shútó-Uchí, von außen nach innen – Zenkútsu, Körper schräg zum Makiwárá (45 Grad).



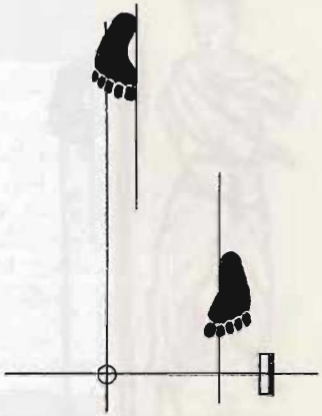
Shútó-Uchí, von innen nach außen – Zenkútsu, Körper um 90 Grad vom Makiwárá abgewendet, so daß, wenn mit der rechten Handaußenkante geschlagen wird, das Makiwárá neben dem rechten Fuß steht.



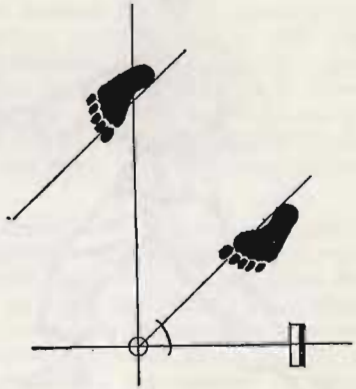
Háito-Uchí von außen nach innen –
Zenkútsu, um 90 Grad gedreht.



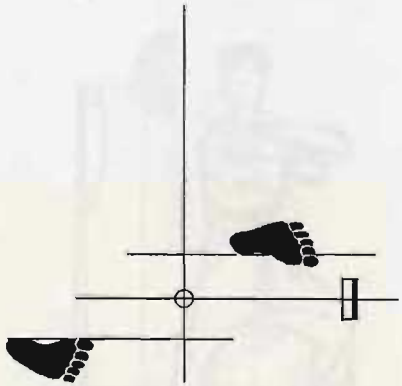
Háito-Uchí von innen nach außen –
Zenkútsu, um 90 Grad gedreht.



Ríken-Uchí, gestreckter Arm, Faust senkrecht — Sóchin-Tachí, d. h. Kíba-Tachí im 45-Grad-Winkel zum Makiwárá.



Empí-Uchí (Gyáku-Empí-Uchí) — Zenkútsu, Makiwárá genau vor dem Körper.



Es gibt zwar noch weitere Varianten, doch reichen die hier aufgeführten Beispiele völlig aus, um Faust, Handkante und Ellbogen „einsatzbereit" zu machen.

Gerade durch dieses Training wird ein hoher Ausbildungsstand im Karate erreicht, vor allem, wenn die Möglichkeit eines Partnertrainings nicht so oft gegeben ist. Es muß an dieser Stelle allerdings erwähnt werden, daß dieses Training ausschließlich für die Verteidigungspraxis, d. h. für Gegenangriffe gedacht ist. Da ein derart vorbereiteter Stoß oder Schlag verheerende Folgen hat, ist die Anwendung nur in äußerster Not erlaubt. Es spielt keine Rolle, wie groß und kräftig Angreifer und Verteidiger sind. Die am Makiwárá trainierten Fäuste, Handkanten oder Ellbogen sind — ohne Übertreibung — tödliche Waffen.

Das Abhärten wird oft falsch verstanden: das Zertrümmern von Brettern oder Ziegelsteinen (Schlagtests, japanisch: Shiwari) ist ebensowenig das Endziel wie das Ausbilden von Handkante, Faust oder Fuß zu einsatzbereiten Waffen. Selbstverständlich ist dies möglich, aber es geht im Karate weder um ein Einstudieren von Schaunummern noch um eine Kommandotrupp-Ausbildung.

Wenn wir vom Abhärten sprechen, so ist in erster Linie daran gedacht, daß sowohl beim Konditionstraining als auch beim Übungs- und Kampftraining mit Partnern eine — wenn auch relativ geringe — Verletzungsgefahr besteht. Nehmen wir z. B. das Makiwárá-Training selbst: wird gleich zu Beginn mit voller Kraft zugeschlagen oder -gestoßen, so reißt die Haut nach ein paar Dutzend Übungen und verbietet für die nächste Zeit ein Fortsetzen des Trainings. Ein besonders intensives Makiwárá-Training verlangt darüber hinaus eine mehr oder minder starke Schwielenbildung an den auftreffenden Flächen, um durch diese natürliche Polsterung Knöchel und Handkante zu schützen.

Bei einem Training mit Partnern kommt es zuweilen vor, daß ein Faust-, Handkanten- oder Fußangriff so hart abgewehrt wird, daß bei unglücklichen Begleitumständen Verletzungen auftreten, die nur durch ein rechtzeitiges Abhärten der Gliedmaßen zu vermeiden sind. Dies trifft besonders für jene zu, die Karate als Kampfsport betreiben, die also in einem Club trainieren und eines Tages Turniere austragen möchten.

Besonderer Abhärtung bedarf auch die Innen- und Außenkante des Unterarms, der bei einem Partnertraining ziemlich strapaziert wird und nach kurzer Zeit überall grüne und blaue Flecken aufweist (z. B. bei der Abwehr eines Fauststoßes mit Üde-Uké — wenn diese 40-50mal hintereinander geübt wird). Diese Abhärtung läßt sich allerdings nicht so gut am Makiwárá durchführen: man erreicht sie durch Gegeneinanderschlagen der beiden Arme, die hierbei im rechten Winkel stehen; z. B. mit der Außenkante des rechten Unterarms gegen die Innenkante des linken Unterarms und

umgekehrt. (Diese Methode ist einfacher und zeitsparender als ein entsprechendes Üben am Makiwárá.)

B. Die Walze

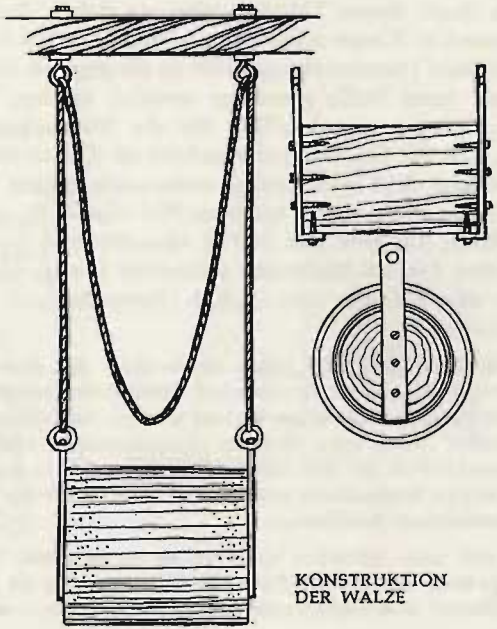
Gleich hinter dem Makiwárá rangiert die Walze, die notfalls durch Sandsack oder Maisbirne ersetzt werden kann, die aber vielseitiger verwendbar und vor allem billiger ist — obgleich sie nicht zu kaufen ist, sondern selbst angefertigt werden muß.

Man nehme einen etwa 50 cm langen und etwa 20 cm dicken Hackklotz, also eine regelmäßige Baumscheibe, umwickle sie mit einem gleichbreiten Streifen aus Sisal oder Kokos (es kann auch ein zerschnittener alter Läufer sein), polstere mit einer Lage Schaumgummi und überziehe das Ganze mit Segeltuch.

Die Walze wird, wie es die Zeichnung zeigt, leicht verstellbar aufgehängt, um mit wenigen Handgriffen die Höhe ändern zu können.

Da man die Walze nach Belieben hoch oder niedrig hängen kann, lassen sich alle Fußtechniken daran üben. Auch hier gelten die meisten der oben erwähnten Regeln, da die erstrebten Ziele weitgehend mit denen des Makiwárá-Trainings übereinstimmen. Gehärtet werden Fußballen, Fersen und Fußaußenkanten.

Übungsanweisung: Máe-Geri, Yóko-Geri, Ushiro-Geri, sowohl Ke-Komi als auch Ke-Áge, jede Technik etwa 10—30mal rechts wie links.



KONSTRUKTION DER WALZE

Bei Ke-Komí ist darauf zu achten, daß das Bein völlig gestreckt wird. Es empfiehlt sich, anfangs die Hände in die Hüften zu stützen — damit sie nicht im Wege sind, nicht durch die Luft pendeln — und um den Einsatz der Hüfte zu kontrollieren. Mit pedantischer Genauigkeit ist auf eine vorschriftsmäßige Fußstellung zu achten!

Wenn Makiwárá und Walze vorhanden sind, wird in der Regel täglich gewechselt: einen Tag Makiwárá-Training, den nächsten Tag Training an der Walze.

Die Ausgangsstellung für die Fußtechniken kann beliebig gewählt werden. Die Walze nicht zu hoch hängen, da für den Anfänger die Übung sonst zu schwierig wird.

C. Die Streckwinde

Das in Karate I, S. 68, beschriebene Gerät bildet eine wertvolle Ergänzung zur Walze. Es dient in erster Linie dazu, die Bänder zu dehnen und einem eventuellen Verzerren bei sehr hohen oder kräftigen Fußstößen vorzubeugen.

Übungsanweisung: Sehr schnelles Hochziehen und Herablassen des Fußes, wobei das gestreckte Bein mindestens einen Meter auf und ab wandert. Bei Máe-Gerí zeigt der Fuß des Standbeines nach vorn, bei Yóko-Gerí zur Seite. Ushíro-Gerí wird nicht an der Winde geübt. Da es bei diesem Training nicht um die eigentliche Technik geht, wird das Bein auch nicht angewinkelt, sondern ständig gestreckt gelassen.

Trainingsweise: rechts wie links jeweils 20-50mal. Es kann anfangs passieren, daß man das Bein zu hoch windet, das Gleichgewicht verliert und sich am Seil zu halten versucht. Diese Angstreaktion kann böse Folgen haben — man zieht das Bein vollends in die Höhe und stürzt. Deshalb: Seil sofort loslassen, nie am Seil Halt suchen.

Kann die Winde nicht installiert werden, so gibt es folgende Ersatzübung: Hoch- oder Seitwärtsschwingen des gestreckten Beines, und zwar so hoch wie eben möglich. Trainingsweise wie oben. Bei Yóko-Gerí-Form bitte darauf achten, daß die Fußinnenkante immer parallel zum Boden gehalten wird.

D. Der Eisenschuh

Ein Hilfsmittel, das in Sportgeschäften unter dem Namen „Gewichtheberschuh" geführt wird. Gewicht etwa 3 kg, äußere Form einer hochsohligen Sandale. Der Schuh kann durch Zusatzgewichte noch beschwert werden. Er wird mit zwei Riemchen am Fuß angeschnallt.

Übungsanweisung: Zur Stärkung der Beinmuskulatur werden die Fußtechniken, wie in Karate I beschrieben, geübt. Bei Yóko-Gerí bitte Vorsicht: der mit dem Schuh beschwerte Fuß darf nicht allzu schnell zurückgezogen

werden, wenn er zur Seite gestoßen wurde — er könnte sonst mit verstärktem Schwung gegen das Knie schlagen. Eisenbewehrt. Es ist zu empfehlen, im Anschluß an diese Übungen die gleichen Techniken nochmals kurz ohne Eisenschuh zu wiederholen.

E. Das Schlagholz

Ein Übungsgerät zum Stärken der Handgelenke, der Muskeln und zum Entwickeln des Gleichgewichtsgefühls bei späteren kraftvollen Karate-Techniken.
Das Schlagholz ist ein runder oder im Querschnitt ovaler Hartholzstab von etwa eineinhalb Meter, in der Stärke eines Barrenholms.

Übungsanweisung: Das Holz wird mit beiden Händen am Griffende gefaßt.

1. Übung

Füße geschlossen, Schlagholz weit nach hinten schwingen (Schwungholen) und mit gestreckten Armen über den Kopf hinweg einen senkrechten Schlag führen. Das Schlagholz wird in Brusthöhe gestoppt, so daß es parallel zum Boden steht. Die Arme müssen ganz gestreckt sein.

Während des Abwärtsschlagens rückt ein Fuß vor, der andere wird nachgesetzt, während der Schlag gestoppt wird. Er setzt nur mit dem Fußballen auf — dicht neben der Ferse des zuerst vorgestellten Fußes, d. h. die Ferse des nachrückenden Fußes ist angehoben. Zurückgleiten, wiederholen. 20—40mal. Handwechsel und mit dem anderen Fuß beginnen. Genau sooft.

2. Übung

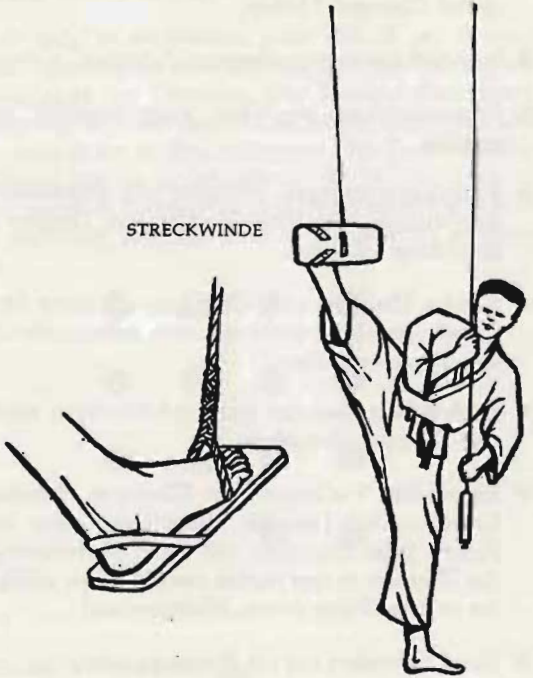
Die gleiche Ausführung. Diesmal parallel zum Boden schlagen, weit ausholend, in Brusthöhe (vor dem Körper) stoppen.

Auch bei diesem waagerecht geführten Schlag bleiben die Arme gestreckt, die Füße stehen diesmal in Kíba-Tachí oder in Zenkútsu.

Übungsweise wie oben: 20—40mal rechts und links.

F. Weitere Geräte

In der Wahl weiterer Geräte sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt. Aber sie sind nicht charakteristisch für Karate und bedürfen deshalb keiner Illustration und speziellen Beschreibung. Gerne benutzt werden Expander und Zwillingshanteln mit auswechselbaren Gewichtscheiben, Sprungseil, Federgriffhanteln (sehr schön in Verbindung mit der in Karate I, S. 14, beschriebenen Übung zu gebrauchen), Punchingball und Bank (ein starkes Brett mit Gurten für die


STRECKWINDE

SCHLAGHOLZ
EISENSCHUH

Füße, das auf zwei Böcken ruht. Hauptsächlich für Übungen mit Scheibenhanteln gedacht. Oder, schräg liegend auf einem Bock, zur Kräftigung der Rumpf- und Schenkelmuskulatur: man liegt mit dem Kopf nach unten, Hände hinter dem Kopf verschränkt, und richtet sich auf, wobei der Kopf in Richtung der Knie geneigt wird. Die Füße sind hinter die Gurte gehakt, die Beine bleiben gestreckt).

Wie schon anfangs gesagt, ist die Auswahl der Übungen recht individuell. Selbst ein Härtetraining sieht bei jedem etwas anders aus: der eine bevorzugt die Fausttechnik, ein anderer die Handkantentechnik. Gelegentlich sieht man auch ein Spezialtraining für die Fingerspitzen. Der Stoß mit den Fingerspitzen (Núki-Té) verlangt ein Härten der Fingerkuppen. Zu diesem Zweck wird eine kleine Holzkiste oder ein Plastikeimer mit Mais gefüllt, dem man später Sand und zum Schluß Kiesel zusetzt — je nach fortschreitender Unempfindlichkeit der Fingerspitzen.

Allgemeine Hinweise zum Konditionstraining

✶ Regelmäßiges Training ist erste Voraussetzung.

✶ Alle neuen bzw. neuartigen Übungen zunächst ganz langsam und sehr sorgfältig einstudieren.

✶ Kein „Springen" innerhalb der zur Auswahl stehenden Übungsformen, wenigstens 3—4 Monate bei denselben Übungen bleiben.

✶ Nur nach genau festgelegtem „Fahrplan" trainieren.

✶ Schweißbildung begrüßen, statt ängstlich zu vermeiden.

✶ Kräftigungsübungen schneller als allgemein üblich durchführen; bei Verlangsamen des Tempos infolge Ermüdung aufhören.

✶ Gleiche Übungen oder Übungen, die einen ähnlichen Zweck verfolgen, nicht an zwei aufeinander folgenden Tagen betreiben.

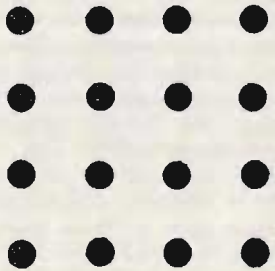
✶ Nach Beherrschen der einzelnen Übungen zum Intervall-Training übergehen.

✶ Eventuelles Verlängern der Übungen, Erhöhen des Gewichtes bei Hanteln, Hinzufügen eines weiteren Kabels beim Expander erst dann vornehmen, wenn die Übungen in den letzten zwei Wochen völlig mühelos zu bewältigen waren. Nicht vorher!

✶ Ganz besonders auf die Atmung achten!

Die Schüler beim Training

Im Dojo geht es inzwischen recht lebhaft zu. Seltsam für den Fremden ist die Lautlosigkeit des Übens, die Selbständigkeit der Übenden. Der Karate-Lehrer korrigiert hier und da, läßt die Schüler jedoch im großen und ganzen nach ihrem Willen trainieren. Der Trainingsfahrplan scheint gut zu funktionieren, die Schüler über ihr Pensum genau informiert zu sein. Man spürt die Kleinarbeit, die nötig war, bis alles so reibungslos ablaufen konnte.



AUFSTELLUNG ZU KIHON

Der Karate-Lehrer blickt auf die Uhr und gibt das Zeichen, die Übungen einzustellen und die benutzten Geräte an ihren festen Platz zurückzutragen.

Die Schüler stellen sich in einem Karree auf, die Grundschule — Kihón (Ki-chón) beginnt.

Kihón / Grundschule

Unter der Bezeichnung Kihón läuft das Einzelstudium der verschiedenen Techniken. Nach Karate I haben Sie beispielsweise die Grundstellungen, die Schrittbewegungen, Chóku-Tsukí, Gyáku-Tsukí, Úde-Uké und die drei Fußtechniken als Kihón geübt. In ganz ähnlicher Form vollzieht sich auch in einem Dojo das Training. Meist werden 3 oder 4 Techniken vorgenommen und eingehend geübt.

Man beginnt mit einem Üben im Stand und geht dann zu einem Üben in der Bewegung über. Wenn Sie das Übungsschema in Karate I in seiner Grundidee verstanden haben, so können Sie jetzt alle neuen Techniken in ähnlicher Weise einstudieren: erst im Stand, dann im Vorwärts- und Rückwärtsgehen, danach in irgendeiner Kombination (mit Gyáku-Tsukí, Máe-Gerí u. a.), wobei Sie völlig freie Hand in der Auswahl haben.

In der Regel füllt die Grundschule die erste Halbzeit eines normalen Unterrichts. Ihre Bedeutung darf nicht unterschätzt werden: Fortgeschrittene wie Meister betreiben in jedem Training Kihón als Wiederholung, aber auch, um eine spezielle Technik auszufeilen.

Kihón im Dojo

Das Üben geht auf Kommando. Der Karate-Lehrer zeigt die entsprechende Technik und läßt sie dann von den Schülern wiederholen — etwa 10mal rechts, langsam und sorgfältig, dann in schneller Ausführung 10mal. Er selbst übt mit. In gleicher Weise wird die Übung links durchgeführt. Um korrigieren zu können, läßt der Lehrer dann ohne zu zählen weiterüben und geht durch die Reihen, um kleine Fehler abzustellen. In der zweiten Hälfte der Grundschule werden die behandelten Techniken in der Bewegung geübt (meist in der Vorwärtsbewegung). Auch diesmal auf Kommando, mit lautem Zählen. Am Ende der Übungsfläche angelangt, heißt es „kehrt!", und dann geht es den gleichen Weg zurück. Bei Anfängern macht der Karate-Lehrer die ersten „Runden" mit, meist einige Schritte vorweg, damit sich die Schüler nach ihm richten können. Darauf läßt er ohne Zählen weiterüben und korrigiert. Das Üben nach Kommandos erzieht zu gleichmäßigen, ausgewogenen Bewegungen. Die gleichen Bewegungen des Nebenmannes sind dabei ein willkommener Anhalt für die eigenen. Der Lehrer will hiermit erreichen, daß die Überlegung ausgeschaltet wird, daß die Abwehr- und Angriffsbewegung zum automatischen Reflex wird. Solange dies nicht der Fall ist, mißglücken alle Partnerübungen.

Sie ersehen hieraus, warum ich in diesem Lehrbuch langsam vorgehe.

Übungsanweisung: Wenn Sie allein oder mit einem Bekannten Kihón üben, so bleiben Sie in ständiger Bewegung und vermeiden Kunstpausen. Das Fehlen des korrigierenden Lehrers gleichen Sie dadurch aus, daß Sie vor und nach der Grundschule (nicht während des eigentlichen Übens) die für diesen Tag vorgesehenen Techniken im Lehrbuch nachschlagen und vor einem Spiegel sorgfältig studieren, überprüfen, wiederholen. Wichtig ist, daß Sie Ihre Übungen immer wieder mit dem Text des Lehrbuchs vergleichen. Erst das intensive Beschäftigen mit den Details eröffnet Ihnen die Möglichkeit, weitere Feinheiten zu entdecken und erfolgreich zu lernen.

Viele Fortgeschrittene legen zu ihrem Nachteil keinen Wert auf die Grundschule, beginnen sofort mit Partnerübungen oder Kampftraining. Selbst Clubs sind so eingestellt, auch in Japan. Das macht sich früher oder später nachteilig bemerkbar.

Inzwischen geht in unserem Dojo die Grundschule dem Ende zu. Der Karate-Lehrer legt eine kurze Pause ein.

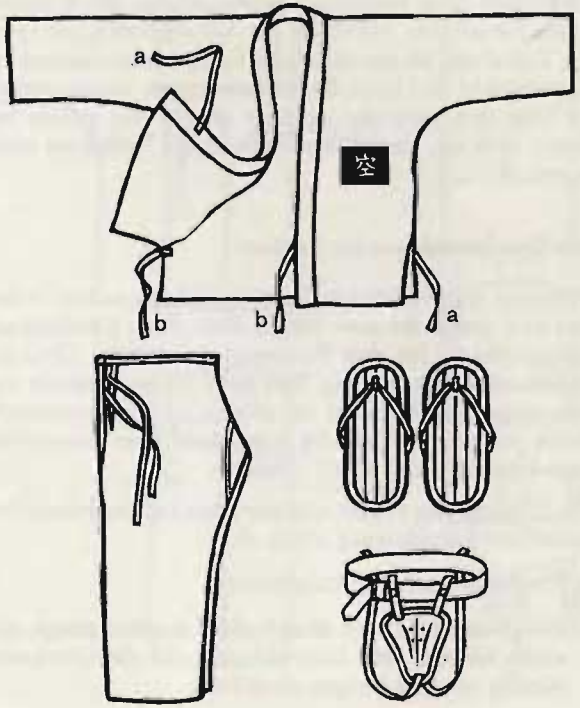
Karátegi

Beschreibung der Bekleidung und Ausrüstung

Die Karate-Bekleidung ist leichter als das Judogi, die Jacke etwas kürzer. Außerdem hat die Jacke eine zusätzliche Verschnürung durch seitlich angenähte Bänder. Beim Anlegen werden zuerst die beiden Schnüre a verknotet, dann die Schnüre b, so daß die linke Jackenleiste (Revers) über die rechte läuft. (Der hin und wieder gebrauchte Ausdruck „Kimono" für die Jacke ist nicht ganz korrekt: unter Kimono versteht der Japaner ein langes Gewand, das einem Bademantel gleicht.)

Abzeichen: Alle europäischen Karate-Verbände und die ihnen angeschlossenen Clubs oder Einzelmitglieder tragen auf der linken Brustseite ein einheitliches Erkennungszeichen: ein schwarzes Rechteck, auf das in Goldgelb der japanische Schriftcharakter „kara" — leer, unbewaffnet — gestickt ist. Alle Clubabzeichen werden unterhalb des Gürtels — am linken Revers oder daneben — getragen.

Die Ärmel der Jacke müssen über die Ellbogen, die Hosenbeine über die Knie reichen, sie sind also dreiviertellang. Knöpfe und Schnallen, die eventuell beim Üben drücken oder zu Verletzungen führen könnten, fehlen an der Bekleidung. Aus dem gleichen Grund werden Uhren, Ringe, Armbänder und Halskettchen abgelegt.



Zóri (Sóri) sind japanische Strohsandalen mit Gummisohle. Sie werden außerhalb der Übungsfläche getragen. Ein Tiefschutz ist für sportliche Kämpfe vorgeschrieben. Er entspricht der beim Boxen getragenen Ledermuschel, die über dem Sportslip getragen wird. Nicht gerade bequem, aber als Vorsichtsmaßnahme bei Turnieren recht angebracht.

Das Zusammenlegen des Karátegí

Während man zu Hause das Karátegí am besten locker und evtl. gewendet zum Lüften über einen Kleiderbügel hängt, gibt es für den Transport zu anderen Übungsstätten eine Packordnung. Das nach dieser Methode zusammengelegte Karátegí ist eine leicht zu verstauende Rolle, und die Bekleidung wird nach dem Auspacken stets ordentlich und adrett aussehen.

Die Packordnung weicht von der allen Judoka bekannten Faltart der Judokleidung etwas ab.

A. Die Jacke wird glatt ausgebreitet.

B. Die Hose wird unten abschließend darüber gelegt, das obere Ende so weit eingeschlagen, daß die Oberkante bündig mit dem Kragen abschließt.

C. Der linke Jackenteil wird zur Mitte umgelegt, der Ärmel zurückgeschlagen.

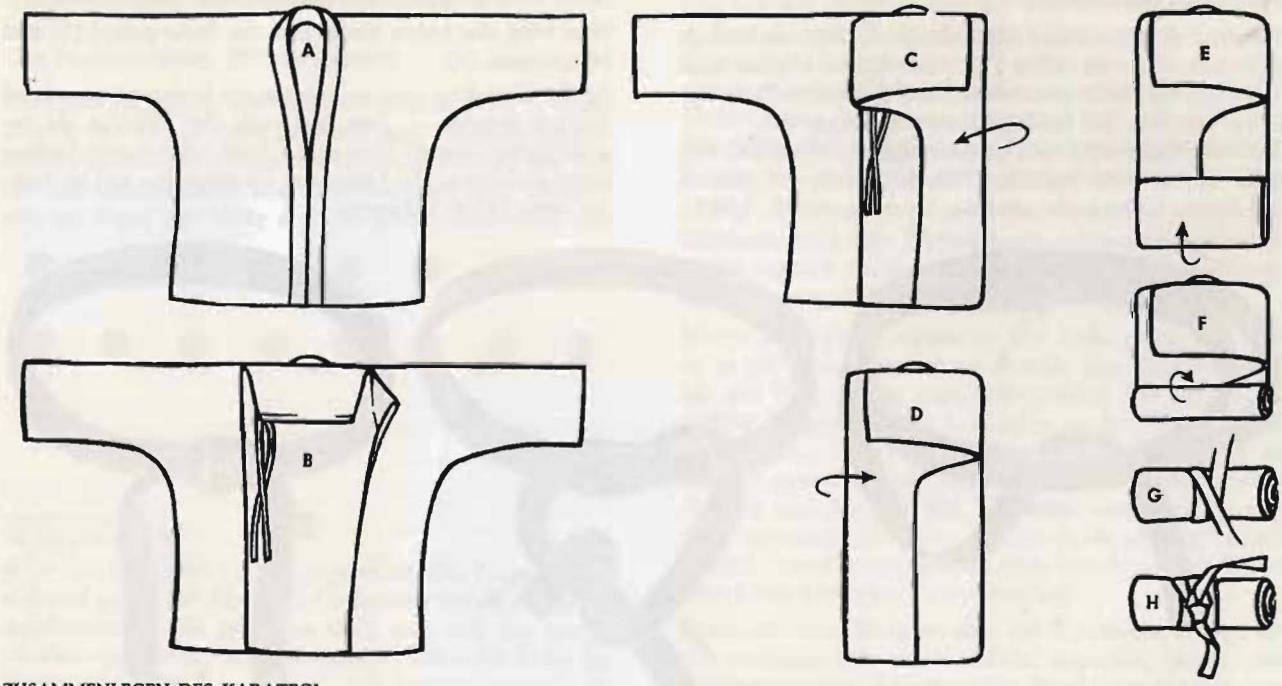
D. Das gleiche geschieht mit der rechten Hälfte der Jacke.

E. Das untere Ende des entstandenen Päckchens wird eingeschlagen.

F. Jacke und Hose werden von unten her aufgerollt.

G. Der Gürtel wird mehrmals über Kreuz um die Rolle gewunden.

H. Ein Knoten bildet den Abschluß.
Anmerkung: Je nach Art der gewünschten Unterbringung kann ab E. das Päckchen auch rechteckig zusammengelegt werden.



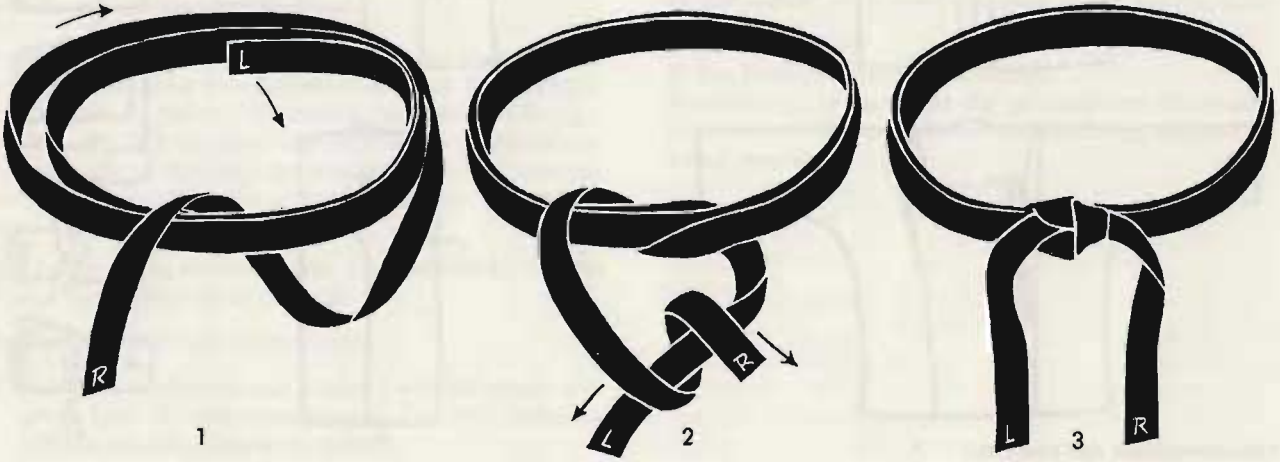
ZUSAMMENLEGEN DES KARATEGI

Das Binden des Gürtels

Während die linke Hand das linke Gürtelende am Rücken festhält, windet die rechte Hand den Gürtel 2½mal nach rechts um die Hüfte und zieht darauf das rechte Ende von unten her über die beiden Gürtelwindungen (1).
Das linke Ende wird nach unten weggezogen, so daß sich beide Enden vorn befinden. Durch Ziehen am rechten und linken Gürtelende wird der Gürtel gestrafft; gleichzeitig wird die Länge der beiden Enden ausgeglichen.

Nun wird das rechte Ende über das linke gelegt (2) und festgezogen (3).

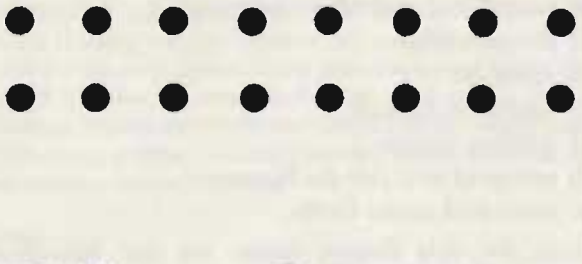
Ist der Gürtel zu lang, so müssen die Enden entsprechend gekürzt werden — aber erst nach der Wäsche, da sowohl Jacke als auch Hose und Gürtel beim ersten Kochen meist einlaufen. Die Länge der Gürtelenden soll ab Knoten etwa 15 cm betragen.



Ippon- und Sámbon-Kumité

Das Partnertraining (Kihón-Kumité)

Während zu Beginn des Unterrichts die Schüler in einem Karree mit 1½ m Zwischenraum und Abstand voneinander Aufstellung genommen haben, stellen sie sich nun bei gleichem Abstand und Zwischenraum in 2 Gliedern mit der Front zur Mitte auf. Bei glatter Zahl steht nun



AUFSTELLUNG
ZU KIHON-KUMITE

jeder Schüler einem Partner gegenüber. Die Paare grüßen sich und gehen auf Abstand: Die Schüler der als Angreifer bezeichneten Linie gehen so dicht auf, daß der ausgestreckte rechte Arm bei geschlossener Faust die Brust des Partners berührt.

Die Art des Angriffs und der Abwehr wird angesagt — z. B.: „Angriff Ói-Tsukí rechts, Abwehr Sóto-Úde-Uké, Gegenangriff Gyáku-Tsukí" oder „Angriff Máe-Gerí rechts, Abwehr Gédan-Uké, Gegenangriff für Anfänger Gyáku-Tsukí, für Fortgeschrittene ab 4. Kyu Shúto-Uchí". Bei neuen oder komplizierten Techniken demonstriert der Lehrer gewöhnlich mit einem Fortgeschrittenen die angesagte Übung.

Meistens wird eine Übung 5mal rechts und 5mal links geübt. Darauf tauschen die Partner die Rollen und wiederholen umgekehrt die gleiche Übungsform.

Wenn jeder gleich oft rechts und links geübt hat, geht er in die Ausgangsstellung zurück. Der Lehrer wartet, bis alle Paare fertig sind, läßt grüßen und schickt den rechten Flügelmann des 1. Gliedes an den linken Flügel; die anderen rücken nach rechts auf. Jetzt hat jeder ein neues Gegenüber, mit dem er, wie oben beschrieben, Angriff und Abwehr übt. Vielleicht wird noch 1- oder 2mal gewechselt, bis dann der Lehrer die nächste Technik erklärt. Die Partner grüßen sich jeweils vor und nach dem Üben bzw. dem Partnerwechsel.

Diese Art des Übens ist eine Art Grundschule des Partnertrainings. Wir unterscheiden zunächst Íppon- und Sámbon-Kumité (Ssámbon-K.). Der Unterschied liegt in

der Schrittzahl: bei Ippon-Kumité erfolgen Abwehr und Gegenangriff schon nach dem 1. Schritt des Angreifers, bei Sámbon-Kumité wird bei den ersten beiden Schritten nur abgewehrt, nach dem 3. Schritt abgewehrt und gekontert. Somit ist Sámbon-Kumité ein 3maliges Vorrücken, wobei der Verteidiger jedesmal zurückweicht und abwehrt, nach der 3. Abwehr den Gegenangriff führt.

Was Ihnen im Augenblick verworren erscheint, wird sich nach kurzer Zeit als recht einfach herauskehren. Für Sie, lieber Leser, taucht jetzt die Frage nach einem geeigneten Partner auf, und dazu will ich Ihnen ein paar Winke geben.

A. Der Partner

Sind Sie Mitglied eines Karate-Clubs, so entfällt jede Sorge um einen geeigneten Übungspartner: Er steht Ihnen zu Beginn des Übens gegenüber und ist ebenso wie Sie in die Anfangsgründe eingeweiht. Der häufige Wechsel der Partner in einem Club ist erwünscht: Man vermeidet die einseitige Einstellung auf den gleichen Kollegen. Allerdings bringt ein Clubtraining mit häufigem Partnerwechsel auch einige Nachteile mit sich: Manchmal werden Sie mit einem Partner üben müssen, der eine ausgesprochene Niete ist, zu früh oder zu spät angreift, den Gegenangriff nicht rechtzeitig bremst, jede Abwehr verpfuscht oder mit solcher Wucht zuschlägt, daß Ihre Arme nach wenigen Minuten heftig schmerzen.

Gehören Sie keinem Club an, so müssen Sie sich nach einem geeigneten Mann umsehen. In den meisten Fällen stehen wohl mehrere in enger Wahl. Urteilen Sie bei dieser Wahl, soweit dies möglich ist, nach wohlüberlegten Gesichtspunkten, z. B.:

a) Fairneß und anständige Gesinnung
b) Zuverlässigkeit
c) Ausdauer
d) sportlicher Zustand
e) Auffassungsgabe
f) genügend freie Zeit des Partners
g) annähernd gleiche Größe.

Leute, die viele Hobbys haben, oft und sprunghaft wechseln, große Reden führen, streitsüchtig oder jähzornig sind oder zu wenig Härte aufbringen können, sind denkbar ungeeignet.

B. Die Ausgangsstellung

Die Übungspartner stellen sich auf Armlänge Abstand in

Hachíji-Tachí gegenüber. Der Angreifer wird fortan als „Tsuki" bezeichnet, der Verteidiger als „Uke".
Als erstes müssen wir jetzt zwei Techniken lernen, die für unser Partnertraining Voraussetzung sind: Gédan-Uké und Ói-Tsukí

Gédan-Uké heißt „Abwehr untere Stufe", entsprechend den drei in Karate üblichen Einteilungen Gédan-Chúdan-Jódan. Dan heißt Stufe, Ge unten, Chu Mitte, Jo oben.
Die untere Stufe (Gédan) geht aufwärts bis zum Nabel, die mittlere (Chúdan) vom Nabel bis zur Schulter, die obere (Jódan) von der Schulter bis zum Scheitel.
Gédan-Uké, auch Gédan-Barái genannt, besagt somit, daß es sich um eine Sperrtechnik handelt, die Angriffe (Stöße, Schläge, Tritte) unterhalb der Gürtellinie abwehren muß. (Die schon geübte Technik Úde-Uké sperrt Angriffe auf die mittlere Stufe, Chúdan.)

Gédan-Uké

Ein kräftiger Abwärtsschlag, schräg vor dem Rumpf hinweg, soll den angreifenden Arm oder Fuß zur Seite fegen. Die nun folgende Beschreibung geht davon aus, daß der Gegner mit der rechten Faust oder mit dem rechten Fuß angreift.

Ausholen: Die linke Faust wird am rechten Ohr vorbei aufwärts geführt und auf die rechte Schulter gelegt, Innenseite der Faust zum Ohr gedreht, d. h. die Faust steht senkrecht zur Schulter.

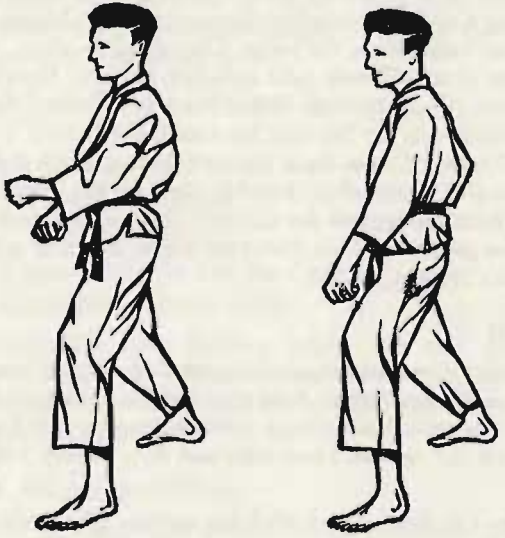
Der linke Ellbogen bleibt dabei dicht an der Brust. Beim Aufwärtsführen der Faust gleiten Ober- und Unterarm dicht am Körper vorbei (der sich ebensowenig wie der Kopf bewegen darf!).

Der rechte Arm bleibt unten, er wird nur ein kleines Stück nach links geführt, so daß sich die Faust genau vor der Körperachse befindet, etwa 2 Faustbreiten vom Unterleib entfernt. Es ist streng darauf zu achten, daß die linke Schulter nicht angehoben wird!

Abwehr: Der rechte Fuß wird zurückgesetzt, man steht jetzt in Zenkútsu-Tachí. Die linke Faust beschreibt — dicht am Körper vorbei — eine Abwärtslinie zum linken Knie hin und stoppt die Bewegung, sobald sie auf der Höhe des Knies angelangt ist. Der Abstand vom Knie beträgt 1–1½ Fausthöhen.

Die rechte Faust geht auf kürzestem Wege zur rechten Hüfte (Ausgangsstellung für den nachfolgenden Faustst oß — Gyáku-Tsukí). Der rechte Ellbogen muß hierbei eng am Körper vorbeigezogen werden. Beide Arme gleiten aneinander vorbei.

Trotz des unterschiedlichen Weges — die linke Faust durchmißt ja eine längere Strecke — müssen die Bewegungen beider Arme so gleichmäßig sein, daß beide Fäuste zur gleichen Zeit die Endstellung erreichen. Für den Anfänger ist dies sehr schwer. Es entspricht jedoch den beidarmigen Bewegungen der bereits geübten Techniken Gyáku-Tsukí und Úde-Uké. Und auch hier sehen wir wieder das gleiche Drehen der Fäuste: Während sich die rechte Faust beim Berühren der Hüfte um 180 Grad dreht, dreht sich die linke Faust um 90 Grad, sobald sie



über dem linken Knie anhält (der Handrücken zeigt jetzt nach vorn). Die Faust muß fest geschlossen sein, um Verletzungen beim Aufeinanderprall zu vermeiden. (Es wäre sinnlos, die Faust weiter nach außen wandern zu lassen: Die Abwehr richtet sich lediglich gegen einen Angriff in Körperrichtung, und die Sperrzone endet an der linken Knieseite – jeder Angriff, der weiter links landete, ginge ja am Körper vorbei. Beim Üben ist deshalb auf eine korrekte Ausführung zu achten; sobald der Arm zu weit nach links schlägt, wird das Gleichgewicht gestört.)

Bewegungsablauf: Die Hände gehen bereits bei Hachíji-Tachí in Ausgangsstellung. Während des Zurückgleitens wird die Abwärtsbewegung der linken Hand und das Zurückziehen der rechten Hand eingeleitet. Die eigentliche Ausführung des Gédan-Uké erfolgt aber erst, wenn der rechte Fuß den Boden berührt hat. (Wie bereits früher erwähnt: erst die Schrittbewegung, dann die Armbewegung!)

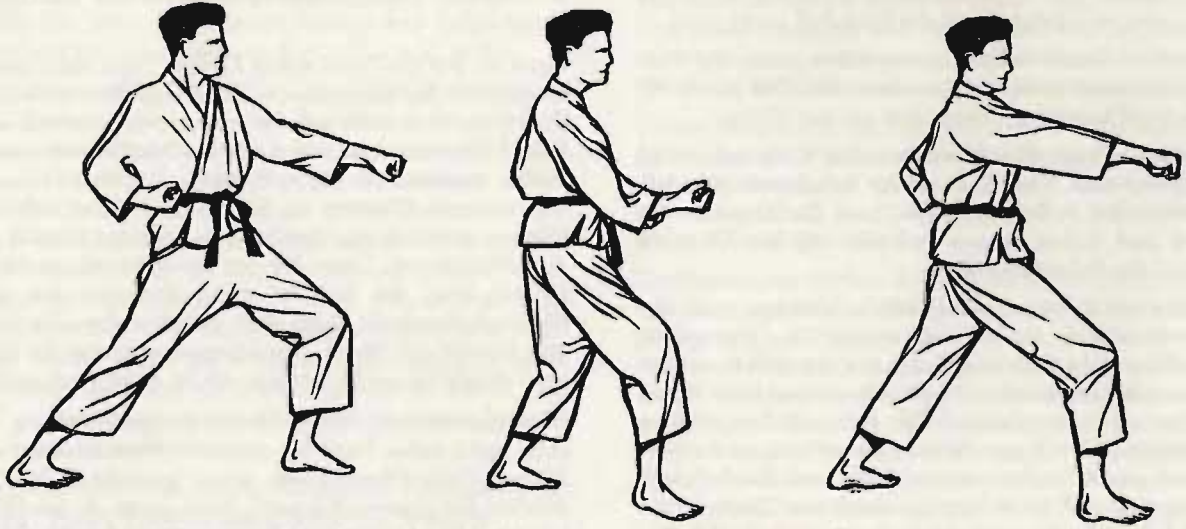
Gédan-Uké muß genauso wie Úde-Uké sorgsam geübt werden. Die Bewegungen werden im Laufe der Zeit immer schneller, und durch die Drehung in letzter Sekunde kann der Schlag genau abgezirkelt gestoppt werden. Nur so erhält er die gewünschte Schockwirkung. (Vgl. auch Karate I, S. 49.) Die linke Hand blockiert den Angriff nicht unmittelbar: Die auftreffende Fläche liegt dicht oberhalb des Handgelenks an der Außenkante des Unterarms. Die Hand, zur Faust geschlossen, spielt aber eine bedeutsame Rolle, da Sie mit ihr die Drehung ausführen, die eine Schockwirkung erzielt und während des Bewegungsablaufs eine Kontrolle des richtigen Zeitpunkts erreichen.

Die Sperrtechnik Gédan-Uké ist ziemlich schmerzhaft für den Angreifer. Sie kann in der Selbstverteidigung auch angewendet werden, wenn ein Gegner mein Handgelenk ergriffen hat: Angenommen, mein rechtes Handgelenk wird gewaltsam umklammert. Ich führe die oben beschriebene Bewegung aus – rechten Fuß zurück in Zenkútsu, linke Faust zum Ohr und kräftiges Abwärtsschlagen, dicht am Körper vorbei. Der linke Unterarm trifft mit voller Wucht das Handgelenk des Angreifers, der sofort den Griff lösen muß. Durch mein Zurückgehen befindet sich das Handgelenk des Gegners genau auf dem Abwärtsbogen meines linken Arms, und durch ein Drehen der Faust um 90 Grad erhält der Schlag eine Schockwirkung, die das Handgelenk ohne Schwierigkeit anbrechen kann.

Gédan-Uké-Form bei Einleitung eines Angriffs: Für die

Partnerübungen gibt es eine dem Gédan-Uké ähnliche Ausführung. Zur Einleitung des Angriffs nimmt Tsuki durch Zurücksetzen eines Fußes Zenkútsu ein; die Arme bewegen sich hierbei genauso wie in der Ausführung des Gédan-Uké, aber die Bewegung ist ganz langsam und bedächtig — etwa dem gleichmäßigen Spannen einer Bogensehne vergleichbar. Es ist die Vorbereitung, das „in Stellung gehen" für den nun folgenden Faustangriff, für Ói-Tsuki.

Ói-Tsuki



Auf den ersten Blick gleicht Ói-Tsukí (Ó-i Sekí) der in Karate I erläuterten Technik Gyáku-Tsukí.

Gyáku-Tsukí ist in der Regel eine Form, die bei Gegenangriffen angewandt wird. Ói-Tsukí ist der unmittelbare Faustangriff — sei es beim Partnertraining oder im Turnier.

Bei Gyáku-Tsukí stoße ich rechts, wenn mein linker Fuß vorgesetzt ist, und links, wenn der rechte Fuß vorne steht. Bei Ói-Tsukí stoße ich rechts, wenn der rechte Fuß vorne steht, und links, wenn der linke Fuß vorne steht.

Gyáku-Tsukí wird erst dann ausgeführt, wenn die Stellung Zenkútsu schon eingenommen ist. Die Kraft für diesen Stoß kommt in erster Linie aus der Hüfte.

Ói-Tsukí bedingt das Ausnutzen des Körperschwungs beim Vorgleiten. Der Stoß erfolgt zusammen mit dem Aufsetzen des Fußes; das Vor- bzw. Zurückgehen des rechten und linken Armes vollzieht sich bei Ói-Tsukí während der Schrittbewegung.

Um eine wirkungsvolle Technik zu erzielen, muß der Schritt sehr leicht und schnell werden. Der Fuß gleitet geräuschlos dicht über dem Boden hin, die Schultern bleiben gesenkt, der Körper richtet sich während der Bewegung keinen Zentimeter auf. Der Arm mit der geballten Faust fliegt dem Körper wie ein Geschoß voraus. Er trifft genau abgepaßt in dem Augenblick, wenn der Fuß aufgesetzt wird, und der Körper im absoluten Gleichgewicht ist. Um das Gleichgewicht zu wahren, darf die Schulter des stoßenden Armes nicht vorgeschoben werden. Nehmen wir an, Sie rücken mit dem rechten Fuß in Zenkútsu vor und stoßen mit der rechten Faust. Normalerweise geht dabei die rechte Schulter nach vorn, sie stünde schräg zum Partner. Aber sie muß geradestehen, rechtwinklig zur Angriffsrichtung — genau wie bei Gyáku-Tsukí.

Lasse ich auf Ói-Tsukí rechts Gyáku-Tsukí links folgen, so entfällt das Eindrehen — es erfolgte bereits bei Ói-Tsukí, da ich — während die rechte Faust vorstieß — die linke Hüfte vorschob und somit die Schulterlinie geradestellte, genauso, wie sie auch bei Gyáku-Tsukí sein soll. Mit anderen Worten: in beiden Techniken steht der Körper nicht schräg, sondern im rechten Winkel zur Angriffsrichtung. Üben Sie vor einer Wand, so ist der Körper bzw. die Schulter beim Ausholen um etwa 45 Grad abgedreht, beim Stoß jedoch stehen die Schultern parallel zur Wand. Diese Gegenbewegung der Hüfte muß sorgfältig geübt werden, sie ist nicht ganz einfach.

Übungsanweisung für Ói-Tsukí: Ausgangsstellung Hachíji-Tachí, rechte Faust bei ausgestrecktem Arm vor dem Körper (Solar-Plexus-Höhe, genau gegenüber der Mittelachse des eigenen Körpers), linke Faust an der Hüfte. Linken Fuß vorrücken zu Zenkútsu; gleichzeitig Ablauf des Ói-Tsukí einleiten. Sobald der Fuß aufgesetzt wird, stößt die linke Faust. Die rechte Faust ist nun ihrerseits an der rechten Hüfte. Fäuste lassen, wo sie sind; linken

Fuß zurücknehmen zu Hachíji-Tachí. Die gleiche Ausführung durch Vorrücken mit dem rechten Fuß. Sie sehen, daß keine Zwischenbewegung der Arme erforderlich ist. Man kann jetzt abwechselnd beliebig oft rechts und links vorrücken und mit Ói-Tsukí stoßen.

Eine weitere Möglichkeit: Sie setzen den Fuß nicht zurück, sondern führen eine weitere Schrittbewegung aus. z. B.: Vorrücken Ói-Tsukí links, Faustst ellung beibehalten, Heranziehen und Vorsetzen des rechten Fußes, dabei Ói-Tsukí rechts. Es ist ein Weiterrücken mit großem Vorwärtsschritt, wobei Sie abwechselnd rechts und links stoßen. Lassen Sie die Schultern auf gleicher Höhe, führen Sie den vorrückenden Fuß in Kurvenlinie (linke Skizze in Karate I, S. 25). Die zuletzt vorgebrachte Faust bleibt hierbei vorne, sie wird erst zurückgezogen, wenn die andere Faust sich vorschiebt. Achten Sie darauf, daß Ói-Tsukí unbedingt gegen die Mittelachse eines gedachten Gegners gezielt wird.

Varianten: Ói-Tsukí Gédan (Unterleib), Chúdan (Solar-Plexus), Jódan (Gesicht) eines gedachten Gegners.

Renzóku-Tsukí: Ói-Tsukí, Gyáku-Tsukí in schneller Aufeinanderfolge, ohne die Fußstellung zu ändern. Die Schultern dürfen sich hierbei nicht bewegen. Dreifacher Stoß: Ói-Tsukí, Gyáku-Tsukí, Ói-Tsukí – gleiche Ausführung.

Nachdem Sie aus der Stellung Hachíji-Tachí in der Gédan-Uké-Form ausgeholt und den rechten Fuß zu Zenkútsu zurückgesetzt haben, erfolgt mit dem rechten Fuß der Start: ein Vorgleiten, wie es die Skizze zeigt.

Setzen Sie den rechten Fuß unmittelbar rechts neben den linken Fuß des Partners. (Bei allen Partnerübungen wird der vorrückende Fuß außen aufgestellt, d. h. die Innenseite Ihres Knies hat Kontakt mit der Außenseite des Knies Ihres Gegenübers.)

Ihr Partner, der hierbei die Rolle des Uké spielt (Sie selbst sind im Augenblick Tsukí) kann natürlich nicht stehenbleiben – er würde sonst umgerannt. Sobald Sie Ihren rechten Fuß vorrücken, setzt er seinen rechten Fuß zurück, steht also ebenfalls in Zenkútsu. Ihr rechter und sein linker Fuß stehen dicht nebeneinander auf gleicher Höhe. Und jetzt erfolgt gleichzeitig Ihr Angriff mit Ói-Tsukí, den Uke abwehren muß. Vergleichen Sie bitte die Skizzen, aus denen Sie die Schrittbewegungen ablesen können.

D. Die Abwehr

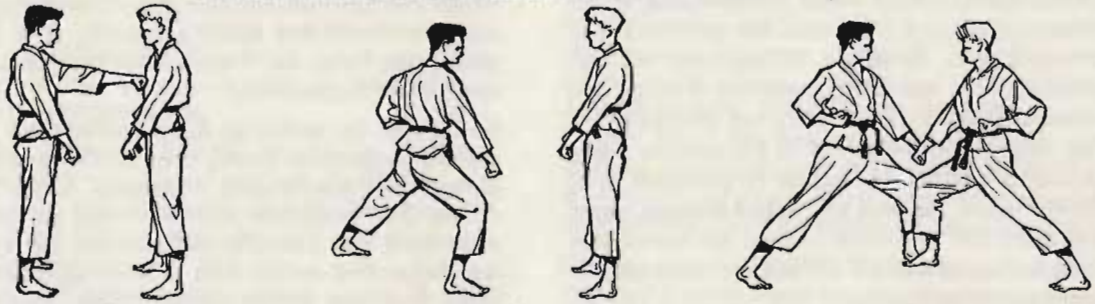
Uke, Ihr Partner, holt während seines Zurückgleitens

zum blockierenden Schlag aus. Im gleichen Augenblick, da er die Endstellung (Zenkútsu) eingenommen hat, trifft sein abwehrender Arm den Ihren, d. h. Ihr Fauststoß Ói-Tsukí wird vor Erreichen seines Zieles aufgehalten und Ihr Arm hierbei zur Seite geschleudert. Erfolgt die Abwehr sehr kräftig, dreht sich Ihr Körper dabei, so daß Sie für einen Moment gänzlich ungedeckt

Ausführung der Abwehr einsatzbereit an der Hüfte liegt. Die Abwehr ist immer gleichseitig – rechter Fuß, rechter Arm oder linker Fuß, linker Arm.

Beispiel: Die Bildfolge zeigt eine Abwehr mit Gédan-Uké, d. h. der Angriff ging in Richtung untere Stufe (Gédan), es war ein Faustst oß gegen den Unterleib. Der Gegenangriff (Gyáku-Tsukí im vorliegenden Beispiel) geht in

SAMBON-KUMITE (BEI IPPON-KUMITE FEHLEN DIE ZEITEN d UND e)



a ABSTAND MESSEN

b ZURÜCKGLEITEN

c VORGLEITEN MIT GEDAN-OI-TSUKI/UKE: GEDAN-UKE LINKS

sind und ein gutes Ziel bieten für den Gegenangriff.

E. Der Gegenangriff

erfolgt zunächst mit Gyáku-Tsukí, da Ukes Faust nach Richtung Chúdan (mittlere Stufe), also zum Brustbein oder zum Solar-Plexus.

Die Ansage für diese Übungsform wäre „Angriff Gédan-Tsukí (hierbei ist immer an Gédan-Ói-Tsukí gedacht),

Abwehr Gédan-Uké, Gegenangriff Chúdan-Gyáku-Tsukí", d. h. Tsuki greift mit Ói-Tsukí in Richtung Gédan an. Uke sperrt mit Gédan-Uké und kontert anschließend mit Gyáku-Tsukí in Richtung Chúdan.

Eine weitere Ansage könnten Sie auch schon ausführen: „Angriff Chúdan-Tsukí, Abwehr Sóto-Úde-Uké, Gegenangriff Chúdan-Gyáku-Tsukí."

keiten demonstriert, wobei nur die in Karate I behandelten Techniken gewählt wurden.

Es ist besser, wenige gute Abwehrtechniken zu üben und möglichst viele Varianten im Gegenangriff zu bringen als umgekehrt. Für den Anfang sollten Sie vielleicht nur Gyáku-Tsukí (Chúdan oder Jódan) als Kontertechnik anwenden. Diese Form ist Ihnen am geläufigsten und

d
ZWEITES VORGLEITEN MIT GEDAN-OI-TSUKI
UKE: GEDAN-UKE RECHTS

c = e
DRITTES VORGLEITEN MIT GEDAN-OI-TSUKI
UKE: GEDAN-UKE LINKS

f
UKE: GEGENANGRIFF HIER GYAKU-TSUKI

Bei den Fortgeschrittenen in Karate fallen Abwehr und Gegenangriff beinahe zusammen. Gegenangriffe sind in jeder Form möglich — mit Faust, Handkante, Ellbogen, Fuß und Knie. Im Bild werden einige der vielen Möglich-

erlaubt es daher, Ihre ganze Aufmerksamkeit auf die Schrittbewegungen, den Stand und die Haltung zu lenken. Schauen Sie nicht zuviel auf die Füße! Bei allen Partnerübungen ist der Blick auf das Gesicht des Gegen-

übers gerichtet. Der Blickwinkel ist groß genug, gleichzeitig auch den Körper des Partners überblicken zu können. Wenn Sie diesen Wink übergehen, wird Ihre Technik immer steif und langsam bleiben. Beginnen Sie nicht zu früh mit den einleitenden Armbewegungen — der Partner wird sonst gewarnt.

Passen Sie sich Ihrem Partner weitgehend an und ermöglichen Sie auch ihm ein gutes Erlernen der von ihm gerade durchgeführten Technik. Nur mit einem wirklich guten Partner können Sie auf die Dauer vorankommen.

F. Übungsanweisung

Wir bleiben bei unserm 1. Beispiel — Angriff Gédan, Abwehr Gédan-Uké, Gegenangriff Gyáku-Tsukí.

Tsuki: Ausgangsstellung Hachíji-Tachí. Zenkútsu einnehmen (rechten Fuß zurücksetzen, dabei Ausholen in Gédan-Uké-Form). Vorgleiten mit dem rechten Fuß, Fuß links neben dem linken Fuß von Uke aufsetzen, Angriff Gédan-Ói-Tsukí.

Uke: Ausgangsstellung Hachíji-Tachí. Wenn Tsuki den rechten Fuß vorrückt, mit dem rechten Fuß zurückgleiten, Ausholen zu Gédan-Uké, Abwehr mit Gédan-Uké, unmittelbar darauf Chúdan-Gyáku-Tsukí (mittlere Stufe) mit der rechten Faust.

Achtung: Gédan-Uké-Form (Ausholen zum Angriff) und Gédan-Uké als Abwehr sind verschieden in der Ausführung: das Ausholen ist langsam, rhythmisch und ohne Kraft, die Abwehr hingegen soll hart sein und den Schlag schockartig bringen. (Obwohl Ukes Faust über dem Knie den Abwärtsbogen beendet, wird die angreifende Faust von Tsuki weit zur Seite geschnellt.)

Nie zustoßen, wenn der Fuß noch nicht voll aufgesetzt ist. Nicht zu früh die Abwehr beginnen. Ein guter Angriff und eine gute Abwehr setzen einen völlig stabilen Stand voraus.

Spannen Sie bei Angriff und Abwehr immer die Muskeln an — Sie schonen dadurch Ihren Arm. Zielen Sie beim Angriff genau zur Mitte hin! (Es kommt immer wieder vor, daß Tsuki — in banger Sorge um seinen bereits leicht angeschlagenen Unterarm — nicht zur Mitte, sondern zur Seite stößt, möglichst weit vom abwehrenden Arm weg. Ein solches Üben ist für beide Teile schlecht. Man geht am Sinn der Übung völlig vorbei, da die Abwehr nicht gut sein kann und ebenso irreal wird wie der Angriff, der in Wirklichkeit kein Angriff ist, da Tsuki ins Leere stößt!)

Führen Sie die Hände genauso, wie Sie es langsam geübt haben, mit den Ellbogen dicht am Körper vorbei.

Nach dem Gegenangriff geht Uke zur Ausgangsposition zurück; er setzt den rechten Fuß wieder vor und nimmt erneut Hachíji-Tachí ein. Diese Bewegung vollzieht sich ruhig und gemessen.

Tsuki hingegen gleitet mit dem rechten Fuß am linken vorbei in die vorherige Zenkútsu-Stellung zurück und beschreibt mit den Armen die Gédan-Uké-Form, ebenfalls langsam und ruhig.

Angriff und Abwehr erfolgen 5mal, danach wird links angegriffen – gleichfalls 5mal.

Wechsel: Uke wird Tsuki, greift 5mal rechts und 5mal links an. Tsuki wird Uke, wehrt jedesmal ab und führt den Gegenangriff. Diese Übungsform heißt **Ippon-Kumité.**

Sámbon-Kumité: Tsuki rückt 3mal mit je einem großen Vorwärtsschritt vor, Uke weicht jedesmal zurück und wehrt ab. Es ist ein fortschreitendes Vorrücken, das etwas mehr Raum beansprucht. Nach der 3. Abwehr erfolgt der Gegenangriff.

Die Wiederholungen weichen jetzt vom Schema ab: Uke wird Tsuki, wenn der Gegenangriff abgeschlossen ist. Ohne die Stellung zu verändern, holt er mit den Armen in Gédan-Uké-Form aus. (Vorausgesetzt, daß mit Gyáku-Tsukí und nicht mit einer Fußtechnik gekontert wurde.) Tsuki- jetzt Uke, nimmt hingegen den zuletzt vorgesetzten Fuß zurück und steht in Hachíji-Tachí. Sobald Tsuki angreift, geht er zurück und wehrt ab. 3mal; nach der 3. Abwehr führt er den Gegenangriff.

5mal hin, 5mal zurück – jedesmal mit 3 Schritten. Danach Ausgangsstellung (Hachíji-Tachí) für beide Partner.

Armwechsel: Statt den rechten Fuß zurückzusetzen, geht Tsuki mit dem linken zurück und greift jetzt links an. Uke geht mit dem linken Fuß zurück und wehrt mit dem rechten Arm ab. Ebenfalls 5mal hin, 5mal zurück.

Alle Angriffs- und Abwehr- oder Sperrtechniken werden auf diese Weise geübt und zu immer größerer Perfektion gebracht. Die Partner lernen durch den ständigen Wechsel gleich gut, kommen gleich schnell voran und können links wie rechts nach kurzer Zeit wirkungsvoll abwehren oder angreifen. Sie lernen, schnell zu starten, den rechten Zeitpunkt zu wählen, sie lernen an den vielen auftauchenden kleinen Schwierigkeiten und entwickeln mehr und mehr das Gefühl für ein unterbewußtes Reagieren.

Selbstverständlich darf der Partner nicht getroffen werden, obwohl ein leichtes Berühren nicht nur möglich, sondern erwünscht ist, soweit es den Gegenangriff anlangt. Der eigentliche Angriff ist durch das vorherge-

hende Distanznehmen so vorausberechnet, daß er — wenn die Abwehr unterbliebe — zu einem leichten und nicht schmerzlosen Treffer führen würde. Man muß also auch lernen, in solch einem Fall die Faust etwas vorher zu stoppen. Partner, die bei ihren Gegenangriffen durchschlagen, d. h. einen Mangel an Entfernungsgefühl schmerzhaft demonstrieren, scheiden bei einem Kihón-Kumité zwangsläufig aus: man läßt sie so lange üben, bis sie keine Gefahr mehr für die Umwelt darstellen (s. Karate I, S. 68, Übung 7).

Wer zu früh ein Partnertraining betreibt, betrügt sich selbst: er sieht, daß Angriff und Abwehr wirkungslos, die einzelnen Techniken mangelhaft sind. Und er wird dadurch mutlos.

Man rechnet in der Regel mit 6 Monaten Grundschule, ehe man zum Partnertraining übergeht. (Zwischendurch ist ein Üben mit Partnern zwar gestattet, aber es sollte nur kurz sein und aufzeigen, was noch zu verbessern ist.)

Das „Durchhalten" ist in erster Linie eine Frage der Intelligenz. Der logisch denkende Schüler ist sich inzwischen längst darüber klar geworden, daß nur die Praxis jene kleinen Details enthüllen wird, die ein Lehrbuch nicht bringen kann, ohne den mehrfachen Umfang zu erreichen.

Tiefer Stand, Schnelligkeit, Präzision, Muskelspannung und -entspannung, Atmung, Abschätzen der Entfernung usw. können in der Theorie niemals zur selbstverständlichen Grundlage werden.

Aufbau einer normalen Unterrichtsstunde

Wir erlebten bereits den Aufbau des Trainings: Lockerungsübungen, Konditionstraining — in der Regel 30 Minuten, ein Viertel der gesamten Übungszeit, die in einem Dojo meist 2 Stunden beträgt. Der eigentliche Unterricht beginnt mit Kihón, der Grundschule. Erst im Stand, dann in der Bewegung.

Die Grundschule kann sehr anstrengend sein und ist meist etwas gefürchtet. Aber sie vermittelt die von den meisten vernachlässigte Praxis außerhalb des Dojo. Für die Grundschule wird ebenfalls ein Viertel der zur Verfügung stehenden Zeit aufgewandt.

Dann folgen die Partnerübungen (Kihón-Kumité). Für Fortgeschrittene gibt es noch weitere Übungsformen, die Zwischenstufen darstellen und zur Befähigung zum Jíyu-Kumité, dem freien Kampf, führen. Die letzte Form stellt große Anforderungen an Können, Mut und Ausdauer. Im Jíyu-Kumité gibt es weder Tsuki noch Uke — beide dürfen angreifen oder abwehren, mit allen zur Verfügung

stehenden Techniken. Die Angriffe müssen zwar — da die Abwehr zuweilen zu spät kommt — kurz vor dem Ziel gestoppt werden, doch sind gelegentliche Treffer mittlerer Härte nicht immer zu vermeiden. Wir werden später auf diese Kampfformen zurückkommen.

Der Wert des Partnertrainings liegt darin, daß reale Bedingungen geschaffen werden, die dem Ernstfall so nahe wie möglich kommen. Der Beginn ist noch ganz einfach: man weiß genau, was geschehen wird. Man studiert ein. Der Partnerwechsel gewöhnt einen an Gegner unterschiedlicher Beschaffenheit, Schnelligkeit und Reaktion. Allmählich steigern sich die Anforderungen. Der Angreifer täuscht, schlägt Haken, unterläuft, gebraucht Hände und Füße, Knie und Ellbogen. Körperliches und seelisches Gleichgewicht beider Gegner werden gegeneinander ausgespielt. Gute Technik, geschickte Manöver, Ausnutzen einer Situation, Koordinierungsvermögen, Kraftreserven und andere Momente spielen eine wichtige Rolle.

Das Partnertraining füllt den zweiten Teil des Übungsabends aus. Für Fortgeschrittene wird in der letzten halben Stunde vielleicht noch Wettkampftraining eingelegt oder eine bestimmte Kata geübt (auf die verschiedenen Kata, eine Art Schattenkampf gegen mehrere imaginäre Gegner, kommen wir noch zurück).

Der Unterricht endet mit einigen Lockerungsübungen und dem letzten Antreten zum Gruß.

Unterschied zwischen Karate und Jujitsu

Sie werden nun bereits den grundlegenden Unterschied zwischen dem bei uns gelehrten Jujitsu und dem Karate erkennen. Es gibt viele hundert, wenn nicht tausend Angriffsmöglichkeiten mit ebenso vielen kleinen aber für die Wahl der Abwehr wichtigen Varianten. Im Jujitsu beschränkt man sich zumeist auf ein Einstudieren bestimmter und in der Zahl recht begrenzter Fälle. Der Durchschnittsschüler behält nur einen Bruchteil des Gelehrten. Und je länger das Studium zurückliegt, um so mehr verlernt er, wenn die Übung fehlt.

Im Karate wird verhältnismäßig viel Zeit auf kleine Dinge verwandt — Stellungen, Schrittbewegungen, Haltung, Techniken, Koordinierung, Atmung, Feinheiten in den diversen Ausführungen usf. Das Partnertraining beginnt erst nach eingehender Schulung. Aber es leitet über zu einer allgemeinen Bereitschaft, jedweden Angriff ohne Überlegung und ohne die Verzögerung durch Rekapitulieren der gerade zutreffenden Technik abzuwehren. Es ist besonders bedeutsam, daß durch das Partnertraining der Fortgeschrittenen Angriffe aus allen Stellungen, Bewegungen und mit allen erfindbaren Täuschungsmanövern durchgeführt und abgewehrt werden. Karate kommt der Wirklichkeit näher als jede andere Selbstverteidi-

gungskunst. Es ist eine sehr harte Schule, die den ganzen Mann erfordert und bei konsequenter Planung unbedingt zu jenem Ziel führt, das sich der Eingeweihte gesteckt hat.

Die Durchführung eines Karate-Unterrichts, wie wir sie im Dojo erlebten, stellt große Anforderungen an einen Lehrer, der seine Schüler individuell leiten muß und alle Vorkehrungen zu treffen hat, daß ihn nicht eines Tages der Vorwurf der fahrlässigen Weitergabe seiner Kenntnisse trifft.

Während die Schüler das Dojo verlassen, verabschieden wir uns von dem Karate-Lehrer.

Es ist nicht von ungefähr, daß dieser Teil des Lehrbuchs mit einer Wiedergabe einer Hausordnung schließt:

Richtlinien für ein Karate-Dojo

1. Der Raum. Karate und andere Kriegskünste wurden früher in buddhistischen Tempeln gelehrt, und aus dem Namen DOJO, Halle für geistige Übungen, geht hervor, daß der Unterricht nicht nur technisch-physischer Art ist. Die Atmosphäre eines Ortes der inneren Sammlung soll ein gutes Dojo stets aufweisen. Turnhallen können nicht als eigentliches Dojo gelten.

Das Dojo ist schlicht, ohne Schmuck und verzichtet bewußt auf alle oberflächlichen Akzente. Aber es ist nicht seelenlos: der Schüler spürt die Ruhe der Abgeschiedenheit, die ihn abschirmt und eine gesteigerte Konzentration ermöglicht. Er spürt die Unmittelbarkeit des Geschehens, in das er selbst einbezogen ist und das ihn in irgendeiner Form wandelt. Alles, was diese Atmosphäre stören könnte, ist deshalb unter allen Umständen zu meiden und fernzuhalten. Zuschauer sind aus diesem Grund nicht zugelassen.

Die Besucher eines Dojo unterwerfen sich einer strengen Ordnung und Disziplin. Den Weisungen des Lehrers (Sénsei) ist sofort und widerspruchslos nachzukommen.

2. Hygiene und Sauberkeit. Vor dem Unterricht sind Gesicht, Hände und Füße zu waschen. Finger- und Fußnägel sollen kurz gehalten sein. Leicht schwitzende Schüler müssen ein Handtuch griffbereit haben.

Schüler mit ansteckenden Krankheiten — Erkältung, Fußflechte usf. — können den Unterricht nicht besuchen.

Ein Üben kurz nach dem Essen ist zu vermeiden; die Blase soll zu Beginn des Unterrichts entleert sein.

Bei starken Ermüdungserscheinungen, Übelkeit oder Schmerzen im Verlauf des Unterrichts sind die Übungen abzubrechen.

Das Karátegi ist oft zu waschen und nur vorschriftsmäßig gerollt zu transportieren. Zwischen den Übungsstunden ist es gut zu lüften.

Die Übungsfläche wird nur barfuß begangen; bei zeitweiligem Verlassen sind Zóri oder Schuhe anzulegen.

Die Garderobe ist ordentlich aufzubewahren. Die Geräte haben ihren festen Platz. Das Dojo muß jederzeit einen sauberen und aufgeräumten Eindruck machen.

3. Etikette. Das Grußzeremoniell entspricht den in Japan üblichen Formen. Es ist verbindlich für alle Besucher des Dojo. Der Gruß im Stand (Ritsu-Réi) wird erwiesen: bei Betreten und Verlassen des Dojo, gegenüber dem Lehrer, wenn er die Übungsfläche betritt, zu Beginn und Ende jeder Partnerübung oder einer Kata.

Der Gruß im Knien (Zá-Réi) findet zu Beginn und Ende des Unterrichts statt. Die Schüler nehmen hierzu im Karree Aufstellung — die höheren Grade rechts, die niederen in der Mitte, die Neulinge links. Es ist auf einwandfreie Haltung, korrekten Sitz des Karátegi, Vordermann und Seitenrichtung zu achten. Auf ein Zeichen des rechten (rangältesten) Flügelmanns wird der Gruß erwiesen, den der Lehrer erwidert. Die Schüler erheben sich, nachdem der Lehrer aufgestanden ist.

Die Aufstellung der Schüler während des Unterrichts ist übersichtlich und stets in geometrischer Form.

Höhere Grade sind immer zu respektieren, ihre Ratschläge ohne Kritik anzunehmen. Andererseits sind alle höheren Grade verpflichtet, den Lernenden behilflich zu sein und sie geduldig und freundschaftlich zu fördern.

Eine Aufforderung zum Üben oder zum Kampf hat immer von einem Ranghöheren auszugehen und nicht umgekehrt.

Jede laute Unterhaltung ist untersagt, desgl. jedes Gespräch, das nicht in Beziehung zum Unterricht steht.

Der Lehrer nimmt die Stellung eines Waffenmeisters ein. Er wird während des Unterrichts nur in Ausnahmefällen angesprochen, nachdem sich der Schüler durch eine Verbeugung (Ritsu-Réi) bemerkbar gemacht hat. Nach Beantwortung der gestellten Frage wird ebenfalls gegrüßt.

Es ist nicht gestattet, ohne Erlaubnis Teile der Bekleidung abzulegen oder zusätzliche Bekleidungsstücke (Unterhemd, Schal, Strümpfe, Armschützer usw.) zu tragen.

Ein Schüler ist nicht berechtigt, ohne Erlaubnis eine Übung abzubrechen, die Übungsfläche zu verlassen oder zu anderen, nicht angesagten Übungen überzugehen. Die Erlaubnis, den Unterricht vor der offiziellen Beendigung zu verlassen, kann nur in Ausnahmefällen erteilt werden.

Muß ein Schüler aussetzen, so nimmt er am Rand der Übungsfläche Platz und legt den Gürtel gefaltet vor sich nieder. Ein Schüler, der sich auf diese Weise zurückgezogen hat, kann nicht zu einer Übung oder zum Kampf aufgefordert werden.

Jeder Schüler, der sich im Dojo aufhält, hat jederzeit eine einwandfreie Haltung zu zeigen — selbst dann, wenn er erschöpft ist und sich zurückgezogen hat. Die Tradition des Karate erlaubt kein Sichgehenlassen. Der Lehrer ist verpflichtet, Schüler mit mangelnder Selbstzucht vom Unterricht auszuschließen.

Das Karátegi ist, sooft dies erforderlich wird, zu ordnen. Der Gürtel muß nach Vorschrift geknotet sein, die Gürtelenden müssen gleichlang herabhängen und dürfen nicht länger als 15 bis 20 cm sein.

4. Unterrichtsordnung. Das Betreten und Verlassen des Dojo vollzieht sich ruhig. Sofort nach dem Umkleiden nehmen die Schüler ihren Platz ein und warten schweigend auf den Beginn des Unterrichts. Trifft ein Schüler verspätet ein, so holt er für sich die Freiübungen nach, grüßt und schließt sich ohne Erklärungen oder Entschuldigungen seiner Gruppe an. Während des Unterrichts unterbleibt möglichst jedes Gespräch. Formalitäten, Beitragszahlungen, persönliche Anliegen u. dgl. sind vor oder nach dem Unterricht zu regeln.

Nimmt ein Schüler nicht aktiv am Unterricht teil, so soll er aufmerksam und ohne die andern zu stören den Erklärungen und Vorführungen folgen.

Es liegt im allgemeinen Interesse, daß der Unterricht regelmäßig besucht wird. Öfteres Aussetzen belastet Lehrer und Schüler. Da der Unterricht nur den Lehrstoff vermittelt, sollte jeder Schüler zu Hause oder während der freien Übungsstunden das Erlernte vertiefen und vervollkommnen. Besondere Sorgfalt ist auf ein beständiges Konditionstraining zu legen, wobei die einzelnen Übungen längere Zeit in gleicher Reihenfolge durchgeführt werden.

5. Rücksichtnahme. Die Schüler sind untereinander freundlich und zuvorkommend. Es darf niemand einem andern Schmerzen zufügen, ihn kränken oder ihn mutlos machen. Lehrer und Schüler bilden eine enge, freundschaftlich verbundene Gemeinschaft.

6. Anwendung des Karate. Die Schüler sind streng verpflichtet, ihre Kenntnisse nur in äußerster Not anzuwenden. Persönliche Unterweisungen unterliegen z. T. der Geheimhaltung und dürfen unter keinen Umständen an Außenstehende weitervermittelt werden. Eine Unterrichtung Außenstehender bedarf in jedem Fall der Genehmigung.

Zu illegalen, d. h. nicht angemeldeten Karategruppen werden keine Beziehungen unterhalten. Mitglieder solcher Gruppen gelten als Außenstehende. Nur Gruppen, die dem Europäischen Karate-Bund gemeldet sind, sind anerkannt.

Übungseinteilung

Sie können Ihren Lehrplan ähnlich wie in einem Club aufbauen: Lockerungsübungen, Konditionstraining, Grundschule — erst im Stand, dann in der Bewegung.

Wählen Sie die bis jetzt geübten Techniken, 4 oder 5, die Sie erst langsam aus dem Stand heraus üben. Anschließend gehen Sie zur Bewegung über — Vorwärts- und Rückwärtsgleiten, Wendungen. Und in der nächsten Stunde üben Sie andere Techniken. Auf die gleiche Weise. Lassen Sie Ihren Partner mitüben, erklären Sie ihm, was Sie bereits verstanden haben, bringen Sie ihn möglichst

bald auf einen Stand, der Kihón-Kumité möglich macht.

Die zweite Hälfte Ihrer Übungszeit können Sie dann den Partnerübungen widmen. Das Schema ersehen Sie aus dem vorangegangenen Text — Sie können sich genau an die Übungsweise innerhalb eines Clubs halten.

Sie dürfen sich natürlich einen kleinen Übungsplan zurechtlegen. Denken Sie daran, für Ihre Konditionsübungen ein Schema auszuarbeiten, bevor Sie sich alle Übungsgeräte beschafft haben!

Studieren Sie bei den Einzel- und Partnerübungen immer wieder die Grundformen, suchen Sie keine Varianten einzuflechten, solange die bisher geübten Techniken noch fehlerhaft sind. Fordern Sie das auch von Ihrem Partner.

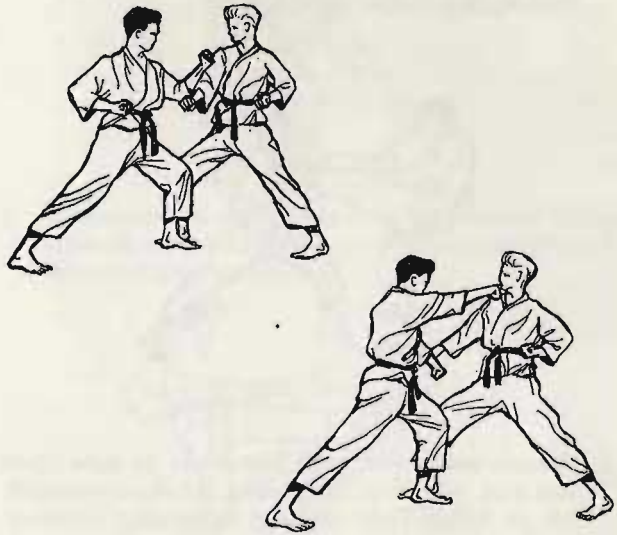
Üben Sie den Übergang von einer Stellung zur anderen in Verbindung mit Stoß- und Sperrtechniken.

Versuchen Sie nun, Ihr Zenkútsu-, Kokútsu- und Kíba-Tachí tiefer und größer im Schritt zu halten.

Achten Sie bei den Partnerübungen darauf, daß beim Vorgleiten mit Zenkútsu der Zwischenraum der beiden Fußachsen erhalten bleibt; Uke darf nicht zu breitbeinig stehen!

Praktische Beispiele für Gegenangriffe bei Chúdan-Ói-Tsuki

1. Abwehr durch Úde-Uké, Gegenangriff Jódan-Gyáku-Tsukí rechts. (Die linke Hand beschreibt nach der Abwehr einen Abwärtsbogen und drückt dabei den Arm von Tsuki nach außen.)



2. Statt abzuwehren gleitet Uke etwas zurück, mit dem rechten Fuß mehr als mit dem linken. Die vorschnellende Faust von Tsuki wird mit beiden Händen ergriffen und herangezogen. Gegenangriff mit Máe-Gerí-Ke-Áge rechts.

3. Abwehr wie unter 1; auch hier drückt die linke Hand den Arm von Tsuki nach außen. Schrägvorwärtsgleiten zu Sóchin-Tachí (45 Grad halbrechts), Gegenangriff mit Úde-Uké rechts gegen die Schläfe von Tsuki.

4. Anstelle der Abwehr gleitet Uke mit dem linken Fuß einen halben Schritt zurück, dreht den Fuß um 90 Grad nach links und kontert mit Yóko-Gerí-Ke-Komí rechts.

5. Abwehr wie unter 1; darauf mit beiden Händen die Faust von Tsuki umklammern und heranziehen. Rechten Fuß um 90 Grad nach rechts drehen und mit Yóko-Gerí-Ke-Komí kontern.

6. Abwehr wie unter 1; stoßende Faust am Handgelenk fassen und abwärts ziehen. Nach rechts in Kíba-Tachí gleiten und mit Jódan-Tsukí rechts kontern.

7. Ausweichen durch Zurücksetzen des rechten Fußes, Erfassen der stoßenden Faust und Gegenangriff durch Máe-Gerí-Ke-Komí links.

8. Ausweichen durch Seitwärtsgleiten mit dem rechten Fuß, Gegenangriff durch Yóko-Gerí-Ke-Komí links. (Diese Form ist bei fast allen Frontalangriffen möglich; in der Selbstverteidigung auch dann, wenn der Gegner mit Hieb- oder Stichwaffen angreift.)

Diese Beispiele könnten beliebig ergänzt werden und sollen aufzeigen, wie wenig starr und konventionell Karate im Grunde ist. Allerdings gehört eine gewisse Anlaufzeit dazu, bis ein Schüler Karate-Manöver reaktionssicher ausführen kann.

Der rote Faden

Wir haben gesehen, wie eingehend und bis ins kleinste Detail die Techniken ausgefeilt sind. Wie im Judo die Würfe und Bodentechniken ein ernsthaftes und ausdauerndes Studium voraussetzen, so kann auch im Karate nur derjenige eine höhere Stufe erreichen, der sich ein festes Ziel setzt und unermüdlich an sich arbeitet. Dieses Lehrbuch ist in erster Linie für den Laien gedacht, der nicht viel Zeit für ein peinlich genaues Studium aufbringen kann. Wer eine besondere Liebe zum Karate entdecken sollte und es zu seinem Hobby machen will, findet natürlich auch den Zugang zum Clubtraining, zu Lehrgängen und später vielleicht sogar zu Turnieren. Doch wollen wir uns hier auf das wenige beschränken, das für unsere abgezirkelte Aufgabe erforderlich ist.

Ich erwähnte bereits zu Beginn, daß wir im Karate ein System vorfinden, daß alle Abwehren und Gegenangriffe logisch aufgebaut sind und im Laufe der Jahrhunderte vervollkommnet wurden.

Zum besseren Verständnis sei zunächst zwischen Sperrtechniken (Abwehren) und Angriffstechniken unterschieden. „Angriff" heißt allerdings im Karate stets Gegenangriff. Einem Karate-Mann ist es untersagt, zuerst zu

schlagen, sozusagen einen Vorbeugungsangriff zu führen.

Während die Abwehren als geschlossene Gruppe gelten können, unterteilen wir die Angriffstechniken in

A. Stoßtechnik (Tsukí-Wáza)

B. Schlagtechnik (Uchi-Wáza)

C. Fußtechnik (Kéri-Wáza).

Der Unterschied zwischen Stoß- und Schlagtechniken beruht auf der Verschiedenheit der Bewegungsbahn, die die Faust oder die Handkante beschreibt. Diese Bahn ist beim Stoß gestreckt, gerade. Aus der Stoßtechnik lernten wir bereits Chóku-Tsukí, Gyáku-Tsukí und Ói-Tsukí kennen. Zu dieser Gruppe werden auch die Fingerspitzenstöße gezählt. Bei den Schlagtechniken, zu denen Handkanten-, Faust- und Ellbogenschläge gehören, beschreibt der Unterarm einen Halbkreis oder einen leichten Bogen.

Einen großen Teil der Fußtechniken lernten wir schon kennen; die Kniestöße nimmt man auch in diese Gruppe. Bei allen Stoß- und Schlagtechniken liegt bei der Endphase der Ausführung eine Hand stets zur Faust geschlossen an der Hüfte. Das gleiche gilt für die Mehrzahl der Sperrtechniken.

Neben dieser schematisierten Einteilung lassen sich in jeder guten Karate-Technik folgende Merkmale in den einzelnen Stadien der Ausführung erkennen:

1. Der Schwerpunkt des Körpers liegt stets tief, der Oberkörper ist nie geneigt; eine wichtige Voraussetzung für das absolute Gleichgewicht.
2. Es gibt keine Bewegungen mit angespannten Muskeln; sie wären zu langsam und zu verkrampft. Nur Anfänger zeigen starre und „kraftvolle" Bewegungen. Der Könner bewegt sich mit der Geschmeidigkeit einer Katze und spannt die Muskeln nur für den Bruchteil einer Sekunde in der Endstellung an.
3. Jede Bewegung ist berechnet. Es gibt keine überflüssigen Schritt- oder Armbewegungen, kein Tänzeln oder Hin- und Herrücken. Die Bereitschaft gleicht einem gefährlichen Lauern auf den günstigsten Augenblick. Das Kinn ist angezogen, die Atmung völlig normal.
4. Der Gegner darf keine Sekunde aus den Augen gelassen werden. Der Blick ruht auf dem Gesicht, nie auf Händen oder Beinen des Angreifers.
5. Jede Bewegung ist gelenkt und konsequent gerichtet, d. h. es darf kein Kraftimpuls in die falsche Bahn gelenkt werden.

So bewegen sich z. B. im Kampf auch bei Fußtechniken die Arme in Richtung des Angriffs. Das Kraftzentrum liegt unterhalb des Nabels, der Einsatz der Hüfte ist deutlich zu erkennen.

6. Der Karate-Mann profitiert aus dem Unterricht, aus einem Lehrbuch, aus jeder Art Anschauungsmaterial. Aber er erwirbt seine Fähigkeit und sein Können einzig und allein durch die Praxis — aus unermüdlichem Training, Wiederholen und Ausfeilen.

Im Rahmen dieses Lehrbuches interessieren uns in erster Linie jene Techniken, die sich speziell für die Selbstverteidigung eignen. Wir befassen uns abschließend mit den Techniken Máwashi-Gerí (Má'a-schi Gee-rí), Fúmi-Komí und Hitsui-Gerí (Chí-zi Gee-rí).

Fußtechnik in der Selbstverteidigung

A. Máwashi-Gerí

Dieser Fußstoß geht „um die Ecke". Die Möglichkeit, den Máwashi-Gerí anzuwenden, bietet sich in sehr vielen Fällen — wenn der Gegner seitlich von Ihnen steht (er darf sich ruhig auf gleicher Höhe befinden) oder wenn Sie sich durch eine schnelle Bewegung seitwärts abdrehen.

Ausführung: Das stoßende Bein wird, scharf angewinkelt, in Hüfthöhe gebracht. Unter- und Oberschenkel sollen möglichst parallel zum Boden gehalten werden, die Zehen sind hochgestellt.

Das Bein wird nach vorne geschnellt, der Fuß trifft mit dem Ballen auf. Es ist darauf zu achten, daß der Fuß leicht abwärts gerichtet ist. Die Schwungkraft des Máwashi-Gerí kommt aus der Hüfte und nützt gleichzeitig die Schnappbewegung des Kniegelenks aus. Das Standbein ist leicht gebeugt, der Fuß des Standbeins darf etwas gedreht werden.

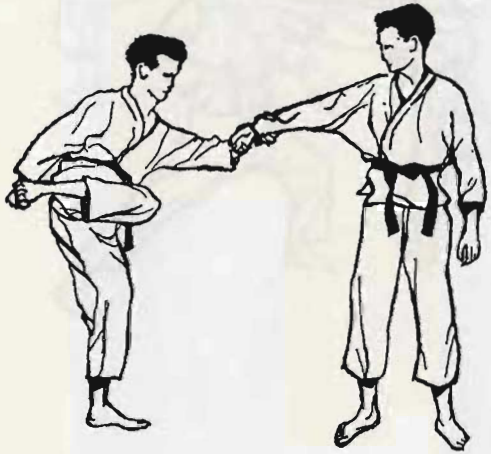
Nach dem Stoß wird zunächst wieder die anfangs beschriebene Stellung eingenommen — d. h. das Bein wird angewinkelt in Hüfthöhe gebracht. Darauf erst nimmt

man das gebeugte Bein an den Körper und setzt es nach vorne zu Zenkútsu-Tachí ab.
Bitte achten Sie unbedingt auf folgende wesentliche Punkte: Vor und nach dem Máwashi-Gerí muß das Bein angewinkelt in Hüfthöhe stehen. Das Knie muß unter allen Umständen stark gebeugt sein, um eine schnelle und wirkungsvolle Stoßtechnik zu gewährleisten. Zwischen dem Anwinkeln, Hochreißen und Stoßen darf keine Stockung zu spüren sein.

Drehen Sie Ihren Körper und den Fuß des Standbeines nicht zu sehr aus der Richtung. Achten Sie auf eine gerade Haltung des Oberkörpers.
Vergessen Sie nie, die Zehen anzuwinkeln — Sie könnten eines Tages Lehrgeld zahlen!
Der Máwashi-Gerí wird meist gegen die mittlere und obere Stufe (Chúdan und Jódan) geführt. Leber, Zwerchfell, Rippen, Brustbein, Nieren, Hals, Gesicht oder Schläfen sind Zielpunkte für diese gefährliche Fußtechnik. Be-

sonders für die Selbstverteidigung ist dieser Stoß geeignet: ein kleiner Schritt oder Sprung zur Seite, und man ist außer Reichweite. Ein Angriff mit Máwashi-Gerí kommt für den Laien völlig unerwartet; eine Abwehr ist in diesem Fall ausgeschlossen. (Vgl. das Foto auf der 3. Umschlagseite von Karate III.)

Der Máwashi-Gerí läßt sich am besten in der Form der Darstellung üben. Lassen Sie die Übungsjacke des Partners etwas vom Körper abstehen — dicht oberhalb des Gürtels. Sie können dann sorgloser üben und büßen Ihren wertvollen Mann nicht durch einen ärgerlichen Betriebsunfall ein. Stellen Sie sich rechtwinklig zum Partner und wählen Sie die Entfernung möglichst groß.



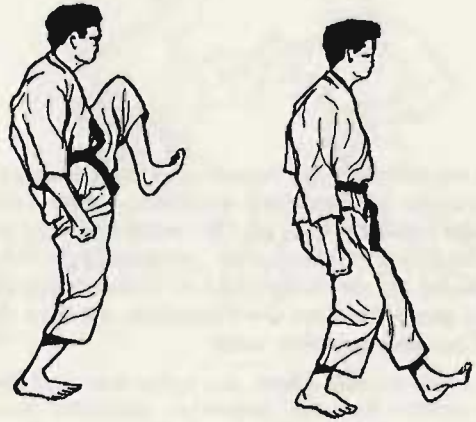
ANWENDUNGSBEISPIEL FÜR MAWASHI-GERI NACH EINER ABWEHR MIT UCHI-UDE-UKE

Uke ergreift nach der Abwehr das linke Handgelenk des Angreifers, springt etwas zur Seite — nach links — und wendet Mawashi-Geri an. Der rechte Fuß wird nach vorn zu Zenkutsu niedergesetzt, gleichzeitig Wendung um 180 Grad auf der Stelle (Bild 3). Dabei drückt die rechte Hand gegen das Kinn des Angreifers, der über das rechte Bein zur Erde gestoßen wird.

Auf engen Kontakt achten, das rechte Bein muß dicht neben dem rechten Bein des Angreifers aufgesetzt werden. Der rechte Arm des Angreifers wird dicht an der Brust vorbeigezogen. Ellbogen anlegen! Wendung gleichzeitig mit dem Stoß gegen das Kinn.

B. Fúmi-Komí

Der Fúmi-Komí ist ein energisches Abwärtsstoßen des hochgezogenen Fußes. Wie bei Máe-Gerí wird das gewinkelte Bein möglichst hoch an die Brust gebracht; die Zehen sind angewinkelt. In diese Stellung geht das Bein auch nach erfolgtem Stoß wieder zurück. Das Knie des Standbeins ist gebeugt.



Die Zeichnungen zeigen den Fúmi-Komí in mehreren Varianten:

a) Der Fußstoß geht schräg nach vorne, wobei mit der Ferse gestoßen wird. Ein solcher Fußangriff richtet sich in der Regel gegen die Zehen oder gegen die Fußbrücke des Angreifers.

b) Fúmi-Komí nach hinten, ebenfalls mit der Ferse. Vergessen Sie auf keinen Fall, auch den Kopf nach hinten zu drehen; das machen sogar kluge Pferde, wenn sie auskeilen.

Wie bei a richtet sich der Angriff gegen die Zehen oder gegen die Fußbrücke.

Diese Technik ist angebracht, wenn Sie einen nachrückenden Gegner stoppen wollen — vorzugsweise in der reinen Selbstverteidigung — wenn ein Angreifer Sie von hinten umklammert oder würgt.

c) Fúmi-Komí zur Seite. Dieses Mal stoßen Sie mit der Fußaußenkante. Der Angriff richtet sich gegen Fußknöchel, Schienbein, Knie oder Kniegelenk. Stehen Sie seitlich oder etwas hinter Ihrem Gegner, so bringt ihn dieser Fußstoß aus dem Gleichgewicht, wenn Sie ihn gegen die Kniekehle richten. Der Gegner knickt zusammen wie ein Taschenmesser und liegt sekundenschnell am Boden.

d) Fúmi-Komí schräg nach vorn, diesmal mit der Fußinnenkante. Ein Angriff gegen das Schienbein des vorrückenden oder vorgesetzten Beines Ihres Gegners.

Die Techniken c und d werden auch zuweilen als Abwehr gegen Fußangriffe verwendet. Eine Anwendung im Karate-Kampftraining ist jedoch nicht geraten, da diese Technik zu ernsten Verletzungen führen würde (nicht für Sie, sondern für Ihren Partner). Ich erinnere mich an ein Training, wo ein sehr gewandter, aber leider unerfahrener Schüler einen Yóko-Gerí meinerseits mit Fúmi-Komí stoppte: der Druck des niedersausenden Fußes brach mir um ein Haar das Schienbein. Ich bin tagelang gehumpelt.

C. Hítsui-Gerí

Auch das Knie kann zu einer fürchterlichen Waffe werden. Eine Demonstration des Hítsui-Gerí wirkt so brutal, daß man sie besser nicht in der Öffentlichkeit bringt.

Der Kniestoß bedingt enge Tuchfühlung mit dem Angreifer, die entweder schon gegeben ist oder herbeigeführt wird. Das scharf angewinkelte Knie wird hochgerissen und gegen den Unterleib oder in die Magengrube des Gegners gestoßen. Eine weitere Anwendungsmöglichkeit ersehen Sie aus der Zeichnung: der Kopf des Angreifers wird gleichzeitig mit den beiden Händen gefaßt und auf das hochschnellende Knie gestoßen.

In der Selbstverteidigung bietet sich die Möglichkeit zum Hítsui-Gerí bei allen Umklammerungen oder Würgeversuchen von vorn – wenn der Gegner für einen Máe-Gerí zu nahe steht.

Auch eine dem Máwashi-Gerí ähnliche Form ist möglich, wenn Sie sehr nahe am Gegner stehen. Die Ausführung ist anfangs genau wie bei Máwashi-Gerí, doch beschreibt das Knie einen großen Kreisbogen. Diese Form wird angewandt, wenn der Gegner seitwärts steht oder Ihre Position eine Drehung um 90 Grad oder mehr erlaubt. Der Angriff ist äußerst wirkungsvoll; er richtet sich in der Regel gegen den Brustkorb (Brustbein oder kurze Rippen).

Andere Arten der Fußtechnik

Im Karate gibt es je nach Schule und Richtung weitere Varianten und auch zusätzliche Techniken. Sie sind für den Kampf wie für die Selbstverteidigung entweder unwichtig und selten gebraucht oder sie stellen zu hohe Anforderungen an die Gelenkigkeit des Karate-Mannes. Auf Fotos sehen Sie zuweilen den Tóbi-Gerí, eine sensationell wirkende Technik. Sie können natürlich, wenn Sie viel Zeit und besondere Freude an diesem Angriff haben, den Tóbi-Gerí üben. Er ist allerdings nicht einfach.

Es gibt zwei Arten des Tóbi-Gerí: den Máe-Tóbi-Gerí und den Yóko-Tóbi-Gerí. Auf der 2. Umschlagseite von Karate I sehen Sie einen Yóko-Tóbi-Gerí in vollendeter Form.
Bleiben wir gleich beim Yóko-Tóbi-Gerí, einem Yóko-Gerí im Sprung, im Flug.

Wollen Sie ihn üben, so versuchen Sie den Yóko-Gerí mit ständig wachsender Entfernung vom „Feind". Zunächst kommen Sie mit einem großen Schritt noch in Reichweite für Ihren Fußangriff. Aber bei 4 Metern hört es auf. Schnellen Sie sich jetzt hoch und versuchen Sie den seitlichen Fußstoß im Sprung — sobald beide Füße den Boden verlassen haben. Haben Sie sich mit dem linken Fuß vom Boden abgestoßen, dann stoßen Sie mit dem rechten Bein. Das linke Bein ist scharf angewinkelt, die Arme zeigen in Angriffsrichtung (meistens — jedenfalls bei Anfängern — rudern sie durch die Luft). Halten Sie den Oberkörper schön gerade beim Sprung. Und ziehen Sie das stoßende Bein sofort wieder zurück, damit Sie eine glatte Landung vornehmen können.
Der Máe-Tóbi-Gerí wird als Überraschungsangriff unmittelbar geradeaus geführt. Sie drücken sich mit einem Bein vom Boden ab und greifen — wenn beide Beine in der Luft sind — erst mit dem einen, dann mit dem andern Fuß an. Der erste Fuß soll die Abwehr des Gegners durchschlagen, der zweite Fuß den tödlichen Stoß versetzen. Beide Arten setzen ein wenig artistische Befähigung voraus, denn die Fußangriffe richten sich gegen Kinn, Hals oder Schläfe des Gegners, wobei man mit beiden Füßen mindestens in Schulterhöhe des Angreifers sein muß.

Übungsform und Praxis der Fußtechniken

Die Fußtechniken können und sollen als Einzelformen in der Grundschule geübt werden — allerdings beschränkt man sich hauptsächlich auf Máe-Gerí, Yóko-Gerí, Ushíro-Gerí und Máwashi-Gerí. Man kann sie aus den verschiedenen Stellungen heraus üben oder in der Bewegung, wobei die Entfernung vom Ziel und die Position — vor oder seitlich davon — oft gewechselt werden muß. Wenn Sie beim Üben merken, daß die Entfernung etwas zu groß war, so können Sie während des Fußstoßes das Standbein durch einen kleinen Sprung näher ans Ziel rücken. Üben Sie die Fußstöße auch gegen einen pendelnden Ball oder

eine aufgehängte Konservendose. Sie erzielen eine erstaunliche Fertigkeit dadurch. Für Überraschungsangriffe empfehle ich folgende Form: aus Hachíji-Tachí rücken Sie rechtwinklig zum Ziel in Kíba-Tachí vor. Sobald der dem Ziel am nächsten stehende Fuß den Boden berührt, machen Sie eine Wendung um 180 Grad auf diesem Fuß, ziehen den anderen Fuß an und stoßen mit ihm in Yóko-Gerí. Sie müssen das Ziel erreicht haben, sobald das Standbein die 180-Grad-Wendung vollzogen hat. Mit anderen Worten: während der Drehung setzen Sie schon zum Stoß an. Ihr Yóko-Gerí bekommt hierdurch eine unglaubliche Wucht, Sie reißen ja praktisch Ihren Körper schwungartig gegen das Ziel.

Eine weitere Übungsform des Yóko-Gerí, die Sie mit einem Partner durchführen: Ihr Gegenüber greift mit Máe-Gerí oder Yóko-Gerí an (anfangs die Entfernung nicht zu nahe wählen!). Sie weichen dem Angriff aus, indem Sie mit einem Fuß auf den Platz des anderen Fußes gleiten, diesen hochreißen, sich dabei um 90 Grad drehen und mit Yóko-Gerí kontern. Beachten Sie dabei:

1. Während der eine Fuß zur Seite gleitet, wird der andere gleichzeitig hochgenommen und ausgestreckt. Die 90-Grad-Wendung einbegriffen.

2. Weichen Sie möglichst so aus, daß Sie beim Gegenangriff die Vorderseite des Gegners erreichen. Sollten Sie nach der Rückenseite hin ausweichen, so können Sie die Nieren angreifen oder — mit Fúmi-Komí — das Kniegelenk.

Ich rate Ihnen, mit einem geeigneten Partner möglichst viele Variationen zu üben. Einmal greifen Sie an — aus immer wieder verschiedenen Richtungen und mit wechselnder Entfernung — und sind bemüht, jeden Angriff so zu führen, daß Ihr Bein völlig gestreckt ist. Dann lassen Sie Ihren Partner angreifen und Sie versuchen auszuweichen und mit einer Fußtechnik zu kontern. Auf die unmittelbaren Abwehren dieser Angriffe kommen wir bei den Sperrtechniken noch zu sprechen, doch können Sie durch diese Übungen eine große Fertigkeit sowohl im Angriff als auch im Ausweichen erreichen. Halten Sie bei diesen Übungen die Arme möglichst in Richtung des Gegners — ein Herumrudern sieht nicht nur plump und unschön aus, sondern schwächt Ihren Angriff erheblich.

Die Organisation des Karate

Die Beliebtheit und damit auch die Verbreitung des Karate ist in ständigem Wachsen begriffen.

Am 29. Juli 1961 wurde in Bad Homburg der Deutsche Karate-Bund e. V. gegründet, am 2. Dezember 1961 schlossen sich die Karateverbände der europäischen Staaten zu einem Europäischen Karatebund zusammen (Fédération Européenne de Karate).

Die Gründungen erfolgten auf die Initiative des Japanischen Karatebundes (Japan Karate Association), dessen Präsident der japanische Außenminister Zentáro Kosáká, 3. Dan Karate, ist.

Zum japanischen Delegierten für Europa wurde der Lehrmeister des Verfassers, Tetsúji Murakamí, 3. Dan, ernannt. Jürgen Seydel, seit 1959 1. Dan Karate, wurde zum Leiter der Technischen Kommission gewählt.

Der Europäische Karatebund übernahm die Graduierungsrichtlinien und die Gürtelfarben des Japanischen Karatebundes:

Ein Schüler ist beim Eintritt 6. Kyu (Gürtelfarbe weiß). Nach 30 Unterrichtsabenden kann er die Prüfung zum 5. Kyu ablegen (Gürtelfarbe weiß). Nach weiteren 30 Stunden erfolgt die Prüfung zum 4. Kyu (Gürtelfarbe grün). Bis zum 3. Kyu (Gürtelfarbe violett) bedarf es weiterer 50 Stunden, bis zum 2. Kyu (Gürtelfarbe braun) weiterer 50 Stunden, bis zum 1. Kyu (Gürtelfarbe braun) weiterer 75 Stunden und bis zum 1. Dan (Meistergrad) nochmals weiterer 75 Stunden. Die Meistergrade — vom 1. bis 5. Dan — tragen einheitlich schwarze Gürtel.
Die Prüfungen können abgelegt werden, sobald die erforderlichen Stunden nachzuweisen sind.

Da in Deutschland an allen Orten, wo sich kein Karate-Club befindet, die Einzelmitgliedschaft zum Deutschen Karate-Bund möglich ist, gilt diese Prüfungsordnung auch für jene, die außerhalb eines Clubs Karate betreiben. Der Erwerb der Mitgliedschaft zum Deutschen Karate-Bund ist jederzeit möglich und verpflichtet nur zur Zahlung eines geringfügigen Jahresbeitrags. Die Mitglieder des DKB werden durch Rundschreiben über alle Neuerungen informiert und können Lehrgänge und Wochenendkurse unter der Leitung deutscher oder japanischer Meister besuchen.

Nähere Auskunft erteilt die Geschäftsstelle: Deutscher Karate-Bund e. V., 439 Gladbeck, Sauerländer Straße 33. (Bitte allen Anfragen einen Freiumschlag beifügen.)

Erkennungszeichen an der Übungs- und Kampfkleidung der europäischen Karate -Verbände